٩ أسرار

لحفظ القرآن الكريم





مجدي عبيد

إن عقولنا، ولله الحمد، تملك من القدرات والإمكانات مالا حصر لها.

أكثر من ترليون خلية عقلية في العقل البشري، كل خلية عقلية تفوق قدراتها أقوى الحاسبات الآلية على وجه الأرض.

ولكننا وللأسف الشديد لانستخدم إلا ١٠٪ - على الأكثر، من تلك القدرات التي لا تعد ولا تحصى - والتي تضيع هباءً منثورةً بشتى الأسباب.

وكنت دوماً على يقين، بقدرات عقولنا - بما أنعمه الله علينا - على حفظ كتاب الله عز وجل، بسهولة ويسر، وبزمن قياسي - واستذكاره، من دون عناء يذكر.

فكان همي في توعية المسلمين بتلك القدرات.

إن باستطاعة الإنسان حفظ الصفحة من المصحف في سبع دقائق أو أقل. فمن خلال التطبيق العملي في دورات حفظ القرآن التي أقيمها باستمرار، يتمكن أكثر من ٨٠٪ منهم تلك المهارة، ويستطيعون بالفعل حفظ الصفحة في ذلك الوقت، كما يتمكن ٢٠٪ تقريبا منهم من حفظ الصفحة بأقل من ذلك بكثير.

إن هذا الكتاب هدفه حفظ القرآن الكريم باستخدام أحدث نظريات التعلم والذاكرة الحديثة.

مجدي فاروق عبيد
مملكــة البحريــن

الرئيس التنفيذي وأحد مؤسسي شركة استثمار للتدريب والتطوير منذ تأسيسها عام ٢٠٠٤ (كانت تعرف سابقا بالمركز الكندي للتنمية البشرية) وهي شركة بحرينية متخصصة في التدريب الإداري وتقديم الاستشارات في دول الخليج العربي ومقرها البحرين.

مجدي عبيد يتمتع بأكثر من ١٥ عاما من الخبرة في مجال التدريب القيادي والاستشارات الإدارية والتدريس الجامعي ومراجعة الأنظمة والحسابات.

وهو مدرب إداري واستشاري معتمد من العديد من الجهات العالمية... حيث يقدم أكثر من ٦٠ عرض تقديمي سنويا لمختلف الشركات والمؤسسات في القيادة والتحفيز وضغوط العمل والتنمية البشرية.

الناشــر



fobeid@batelco.com.bh
www.nationalbookshop.com

مملكة البحرين - المنامة

هاتــف 17293840 973+
فاكس 17293799 973+

الموزع

مكتبة التوبة

الرياض - المملكة العربية السعودية

هاتف 4763421 - فاكس 4774862
الرياض 11415 - ص.ب 18250



٩ أسرار لحفظ القرآن الكريم



مجدي عبيد

تأليف : أ. مجدي فاروق عبيد
تصميم واخراج: عدنان عاشير

الطبعة الرابعة
1433 - 2012

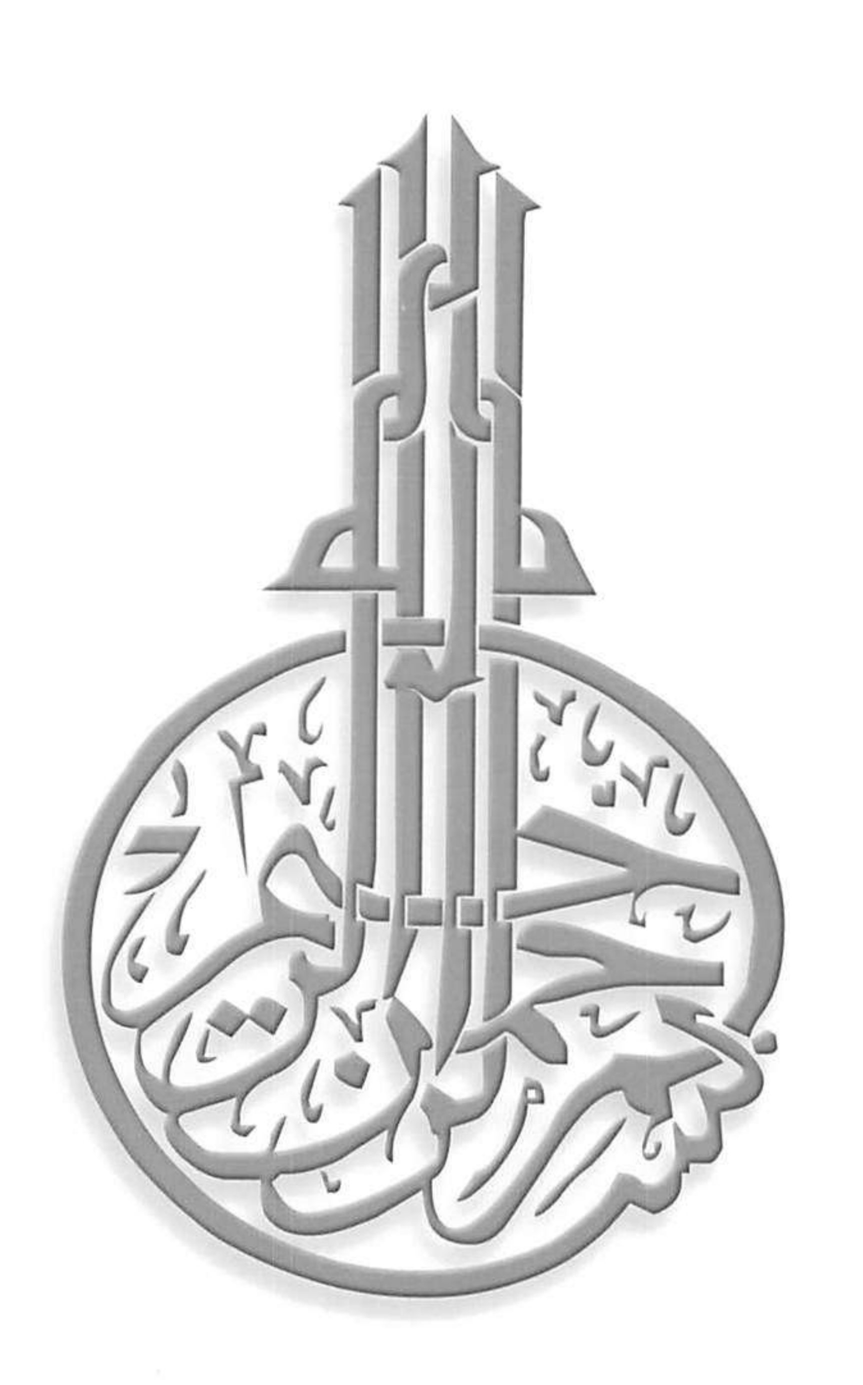


رقم الناشر الدولي ISBN
978 - 99901-03-75-5
رقم الإيداع
د ع 2011/9570

التنفيــذ الفــني والإخـــراج



مملكة البحرين
mediahouse_ad@yahoo.co.uk


بسم الله الرحمن الرحيم

اهـــــــداء ....

اهدي هذا الكتاب ...

الى والـــــدي .... أطال الله عمره

والى والـــــدتي .... أطال الله عمرها

﴿ رَّبِّ ٱرۡحَمۡهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرٗا ﴾ الاسراء: ٢٤

رب اجعلهما ... ممن طالت اعمارهم ... وصلحت اعمالهم ...

والى زوجـــــتي ...

﴿ رَبَّنَا هَبۡ لَنَا مِنۡ أَزۡوَٰجِنَا وَذُرِّيَّٰتِنَا قُرَّةَ أَعۡيُنٖ ﴾ الفرقان: ٧٤

والى كل مســـــلم ومســـــلمة ... ممن يرغب بحفظ كتاب الله ...

المحتويات



الفصل الاول

الفصل الثاني



الفصل الثالث

المحتويات



الفصل الرابع

اسرار حفظ القران ... التنظيمية ...

الفصل الخامس

العوامل المساعدة على حفظ القران الكريم ...

المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستهديه .. ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهد الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

أما بعد

فقد تتساءل، ما الجديد في هذا الكتاب ؟

ألا يوجد في الكتب المؤلفة قديماً وحديثاً، ما يغني عن الكتابة في هذا الموضوع ؟

وقد سألت نفسي كثيراً قبل الشروع في كتابة هذا الكتاب: لماذا كتاب آخر .. في حفظ القرآن الكريم ؟

واني أرجو أن أسد ثغرة في المكتبة الإسلامية؛ بخصوص هذا الموضوع، وأسأل الله أن يسدد خطاي وأن يخلص نيتي لوجهه الكريم ..

فقد قرأت معظم الكتب المؤلفة في هذا الخصوص، ورأيت الحاجة إلى كتاب يعتمد على ما توصل إليه العلم الحديث بخصوص دراسات العقل البشري، والذاكرة ونظريات التعلم الحديثة ..

يقول توني بوزان؛ خبير الذاكرة العالمي: بأن أبحاث العقل البشري في العشرين سنة

المنصرمة تمثل ٩٥٪ من المعلومات الواردة بهذا المجال.

إن هذا الكتاب يعتمد، في طرحه، على ما توصلت إليه دراسات الذاكرة، ونظريات

الذكاء المتعدد، ومهارات التعلم السريع، ومهارات الإيحاء الإيجابي، ودراسات النجاح البشري.

فانا لست بشيخ أو واعظ .

ولكني حفظت القرآن الكريم، بالطرق التقليدية، قبل أكثر من خمس وعشرين سنة، ولما تدربت حديثاً على مهارات القراءة السريعة، والقراءة التصويرية، والذاكرة، ومهارات التعلم السريع، ومهارات الإيحاء الذاتي، تنبهت إلى الفائدة المرجوة من تطبيق تلك المهارات في حفظ القرآن الكريم.

وفعلاً، شرعت بإعداد الدورات التدريبية في هذا المجال، والتي كان هدفها، كيفية حفظ القرآن الكريم بسهولة ويسر، باستخدام نظريات التعلم الحديثة.

إن عقولنا، ولله الحمد، تملك من القدرات والإمكانات ما الله بها عليم.

أكثر من ترليون خلية عقلية في العقل البشري، كل خلية عقلية، تفوق قدراتها أقوى الحاسبات الآلية على وجه الأرض.

ولكننا وللأسف الشديد، لانستخدم إلا ١٪، على الأكثر، من تلك القدرات، التي لا تعد ولا تحصى .. والتي تضيع هباءً منثوراً، بشتى الأسباب.

وكنت دوماً على يقين، بقدرات عقولنا ـ بما أنعمه الله علينا ـ على حفظ كتاب الله عز وجل، بسهولة ويسر، وبزمن قياسي .. واستذكاره، من دون عناء يذكر.

فكان هدفي، توعية المسلمين بتلك القدرات.
وكان هدفي، إقناعهم بتلك الإمكانات.
وكان هدفي ونيتي، استخدام تلك القدرات والإمكانات .. ولو النزر اليسير منها، في حفظ كتاب رب الأرباب..

والحمد لله، ومن خلال التجربة، تمكن الكثيرون من فعل ذلك.

فعندما أقيم دورات حفظ القرآن الكريم، يتعجب الناس عندما افتتح تلك الدورات

بقولي:

إن باستطاعة الإنسان حفظ الصفحة من المصحف في سبع دقائق أوأقل. ولا يستمر تعجبهم طويلاً .. فمن خلال التطبيق العملي في تلك الدورات، يتقن أكثر من ٨٠٪ منهم تلك المهارة، ويستطيعون بالفعل حفظ الصحفة في ذلك الوقت. كما يتمكن ١٠٪ تقريبا منهم من حفظ الصفحة بأقل من ذلك بكثير.

ولقد قمت بتدريب الآلاف على تلك الأساليب، وقد تواترت قصص النجاح في الحفظ بزمن قياسي .. في أثناء الدورة، وبعد الانتهاء منها، بحيث تمكن البعض من:

- حفظ سورة البقرة في أقل من ٤ أيام.
- حفظ ستة أجزاء في ١٠ أيام.
- حفظ الـ:١٠ أجزاء في عشرين يوماً.

ولكم أن تتخيلوا مقدار سعادتي وفرحي وسروري، حين أرى المشاركين في تلك الدورات وقد تغيرت مفاهيمهم عن قدراتهم، وازدادت ثقتهم بأنفسهم، وزاد شغفهم وحبهم لحفظ كتاب الله.

فالكثير منهم يحدثونني قبل الدورة، عن كبر سنهم .. وضعف تركيزهم، وقلة حفظهم، مما يعيقهم عن حفظ كتاب الله، وبعد انتهاء الدورة، تراهم وكأنهم قد ولدوا من جديد، فالهمم عالية، والطموح إلى السماء، واليقين وحسن الظن برب العالمين قد جاوز السحب.

إن هذا الكتاب، محوره حفظ القرآن الكريم، في ثلاثين شهراً، بإذن الله تعالى.

وفي دوراتي التدريبية التي أعقدها، دائماً ما أسأل المشاركين في بداية الدورة، ماالهدف من حضورك لها؟ فتحديد الأهداف، قبل الشروع في أي عمل ما، مهم جداً، وذلك لزيادة تركيز العقل على تحقيق تلك النتيجة، في أثناء الشروع فيه.

وإني أسألكم نفس السؤال ... ما الهدف من قراءتكم لهذا الكتاب ؟

ودعوني أساعدكم قليلاً على الإجابة. إن الهدف من تأليفي لهذا الكتاب، هو نفس الهدف من قراءتكم له:

كيف تحفظ القرآن الكريم كاملاًبإذنه تعالى، بسهولة ويسر؟

وبتفصيل أكثر لذلك الهدف، فالعقل البشري يحب التفصيل والتحديد والقياس ، بالنسبة للأهداف:

فهدفنا :

- حفظ صفحة من المصحف يومياً، أيام العمل فقط.
- وبالتالي حفظ خمس صفحات في الأسبوع، ففي الأسبوع .. خمسة أيام عمل.
- حفظ عشرين صفحة في الشهر، أي جزءًا كل شهر.
- حفظ القرآن الكريم كاملاً، في ثلاثين شهراً بإذنه تعالى.

ذلك هو الهدف، والذي أريدكم أن تستحضروه، عند قراءة كل فصل من فصول هذا الكتاب.

وقد تحدثت في هذا الكتاب عن تسعة أسرار لحفظ القرآن الكريم، قسمتها على ثلاثة أقسام:

- أسرار نفسية ... لها علاقة وطيدة بأمور النفس والروح .. قد نغفل عنها كثيراً عند حفظنا لكلام ربنا.
- أسرار تقنية ... وهي المهارات والتقنيات، التي سوف نستعرضها لحفظ كتاب الله، والمبنية على دراسات الذاكرة والتعلم السريع.
- أسرار تنظيمية... تتعلق بأمور إدارة الوقت والمراجعة الدائمة ووضع خطة للحفظ.

المقدمة

إن حفظ القرآن الكريم والعمل به، حلم حياتنا؛ بل هو المشروع الأهم فيها،
واحب ان اطلق على هذا المشروع .... مشروع تخرج، تخرج من الدنيا، بامتياز، إن شاء الله.

القرآن ... وما أدراك مالقرآن ؟

- الذكر الحكيم.
- كلام رب العالمين.
- النور المبين.
- شفاء لما في الصدور.
- هدى ورحمة للمؤمنين.

إلا أننا، وللأسف الشديد، قد هجرناه، فلا نقرؤه إلا في المناسبات، أو من رمضان إلى رمضان:

قال تعالى ﴿ وَقَالَ ٱلرَّسُولُ يَـٰرَبِّ إِنَّ قَوْمِى ٱتَّخَذُوا۟ هَـٰذَا ٱلْقُرْءَانَ مَهْجُورًا ﴾ الفرقان: ٣٠

هجرنا قراءته، وإن قرأناه ما فهمناه، وإن فهمناه ما تدبرناه وما عملنا به.

القرآن كتاب هداية وعلم، قال تعالى ﴿ إِنَّ هَـٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ ﴾ الإسراء: ٩

واني لأرجو الله أن يساعد هذا الكتاب في عودة الصلة الحميمة بينا وبين كتاب ربنا.

أسأل الله أن يبارك هذا العمل، وأن ينتفع به الكثيرون، ممن يرغبون في حفظ كتاب الله عز وجل.

مجدي عبيد

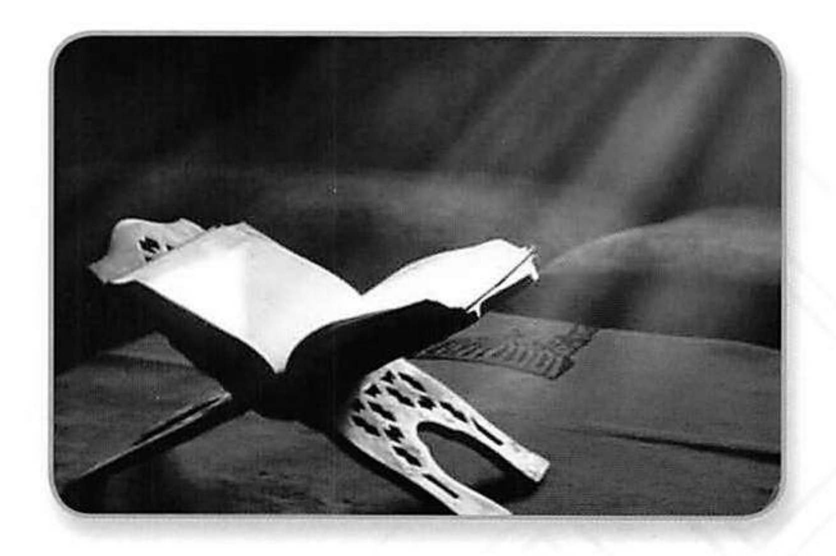
ذو القعدة ـ ١٤٣٢
اكتوبر ـ ٢٠١١



الفصل الاول

لمــاذا لا نحفــظ كتــاب الله ؟

حفظ القران ... حلم حياتي



حفظ القرآن الكريم ... حلم حياتي ...أمنية عظيمة ... هدف أسمى ... غاية يبذل في سبيلها الغالي والنفيس.

جميع تلك العبارات أسمعها باستمرار، عندما أقيم دورات تدريبية في كيفية حفظ القرآن، تتردد تلك العبارات كثيراً، وجميع الحاضرين يخبرونني بأن حفظ القرآن الكريم هو من أهم الغايات والأهداف في حياتهم، فأسألهم: لماذا حفظ القرآن هو حلم حياتهم ؟

فيخبرونني.. إن في حفظ القرآن الكريم:

الثواب والأجر العظيم، الرفعة في الدنيا والآخرة، الشفاعة يوم القيامة، الأنس في القبر، حلة وتاج الكرامة، الارتقاء في درجات الجنان، شفاء لما في الصدور.

ثم أسألهم: من منكم يحفظ كتاب الله كاملاً ؟ فلا يجيب أحد ...فأستغرب !

فبالرغم من كل هذا الثواب والأجر العظيم، الكثير منا لا يحفظ كتاب رب العالمين،

فأبادرهم بالسؤال المنطقي الآتي :

لماذا لم نحفظ كتاب الله إلى الآن؟

فيعتذرون بالآتي:

- فالبعض يتعذر بكثرة المشاغل وانعدام الوقت.
- والبعض يتعذر بالعمل، او الدراسة، او العيال.
- والبعض الآخر يلوم والديه لأنهم لم يلحقوه بدروس حفظ القرآن في صغره .
- والبعض الآخر يلوم السن ، ويقول: لقد هرمنا، فلانستطيع الحفظ لكبر سننا.
- وآخرين يلومون النظام المدرسي، لأنه لم يشجع على حفظ القرآن، إلا النزر اليسير من الآيات.
- والبعض الآخر يلوم الذاكرة وضعف التركيز.

وتطول قائمة الأعذار، وجميع تلك الأعذار، واهية؛ لأنها لا تمثل السبب الحقيقي لعدم الحفظ.

هل تريدون أن تعرفوا ما السبب الحقيقي ؟

السبب الحقيقي لعدم حفظ كتاب رب الأرباب، كلمة واحدة ...

إبليس ...

إبليس، عليه لعنة الله، نجح نجاحاً عظيماً في صرفنا عن كتاب رب العالمين.

إبليس، عليه لعنة الله، نجح في إبعادنا عن كلام خالقنا عز وجل.

إبليس، نجح في جعل جلّ أمة لا إله إلا الله، لا تقرأ القرآن إلا في رمضان.

كلما أردنا أن نفتح المصحف، ذكرنا إبليس، بالعيال .. بالزوجة، بالزوج، بالراتب، بالمشتريات، بالهاتف، بالقرض، بالعمل، بالغداء والعشاء.

إبليس نجح في جعلنا نبتعد عن قراءة القرآن، وإذا قرأناه لم نفهمه، واذا فهمناه لم نتدبره:

﴿ كِتَٰبٌ أَنزَلۡنَٰهُ إِلَيۡكَ مُبَٰرَكٞ لِّيَدَّبَّرُوٓاْ ءَايَٰتِهِۦ وَلِيَتَذَكَّرَ أُوْلُواْ ٱلۡأَلۡبَٰبِ ﴾ ص: ٢٩

إبليس تشكل لنا وتمثل لنا في هيئة الأعذار التي ذكرناها سابقاً ...

ولكن لماذا ؟ لماذا إبليس يبذل الغالي والنفيس في سبيل تحقيق هذه المآرب ؟

إننا يجب أن نعرف القواعد الآتية :

- من هو العدو الأول للبشرية جمعاء ؟
- بالطبع إبليس، والدليل ﴿ إِنَّ ٱلشَّيۡطَٰنَ لَكُمۡ عَدُوّٞ فَٱتَّخِذُوهُ عَدُوًّاۚ إِنَّمَا يَدۡعُواْ حِزۡبَهُۥ لِيَكُونُواْ مِنۡ أَصۡحَٰبِ ٱلسَّعِيرِ ﴾ فاطر: ٦

- ما هدف هذا العدو ؟
- ﴿ إِنَّمَا يَدۡعُواْ حِزۡبَهُۥ لِيَكُونُواْ مِنۡ أَصۡحَٰبِ ٱلسَّعِيرِ ﴾ فاطر: ٦
- هدف إبليس الأسمى إدخال جميع بني آدم النار، وقد أقسم بعزة رب العالمين على إغواء البشرية جمعاء .. ﴿ قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغۡوِيَنَّهُمۡ أَجۡمَعِينَ ﴾ ص: ٨٢

- كيف السبيل إلى تحقيق هذا الهدف ؟
- سبيل واحد ﴿ ٱسۡتَحۡوَذَ عَلَيۡهِمُ ٱلشَّيۡطَٰنُ فَأَنسَىٰهُمۡ ذِكۡرَ ٱللَّهِ ﴾ المجادلة: ١٩
- أنساهم ذكر من ؟ هل أنساهم ذكر المال والعيال والزوجة أوالزوج والعمل ...لا، أنساهم ذكر الله.
- استراتيجية إبليس الرئيسية، نزع ذكر رب العالمين من نفوس البشر، من قلوبنا، من حياتنا، من ساعات يومنا.

• وما علاقة ذلك بالقرآن ؟

• القرآن أعظم ذكر، القرآن ذكر رب العالمين، القرآن من أسمائه الذكر، آياته من الذكر الحكيم:

• ﴿ إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ﴾ الحجر: ٩

• ﴿ وَهَٰذَا ذِكْرٌ مُّبَارَكٌ أَنزَلْنَاهُ ﴾ الأنبياء: ٥٠

• ﴿ وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِن مُّدَّكِرٍ ﴾ القمر: ١٧

• ﴿ فَذَكِّرْ بِالْقُرْآنِ مَن يَخَافُ وَعِيدِ ﴾ ق: ٤٥

• ﴿ قَدْ أَنزَلَ اللَّهُ إِلَيْكُمْ ذِكْرًا ﴾ الطلاق: ١٠

• وكيف ينسي الشيطان ذكر رب العالمين ؟

• بالوسوسة، أين: ﴿ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴾ الناس: ٥ ، هذا هو المرض العضال، ففي الحديث: ﴿ ألا إن في الجسد مضغة، إذا صلحت صلح سائر الجسد، وإذا فسدت فسد سائر الجسد، ألا وهي القلب ﴾ متفق عليه

• ﴿ لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَٰكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴾ الحج: ٤٦

• وكيف العلاج ؟ ماالعلاج من هذا المرض العضال ؟ ما العلاج من هذا المرض الذي سيودي بصاحبه في نار جهنم ؟

• القرآن الكريم:

• القران... ﴿ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ﴾ يونس: ٥٧

• ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ يونس: ٥٧

• ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ الإسراء: ٨٢

• ﴿ وَإِذَا ذَكَرْتَ رَبَّكَ فِي الْقُرْآنِ وَحْدَهُ وَلَّوْا عَلَىٰ أَدْبَارِهِمْ نُفُورًا ﴾ الإسراء: ٤٦

• تفر شياطين الإنس والجن عند ذكر رب العالمين وتلاوة القرآن.

هذا هو المرض – وسوسة الشيطان – الذي سيودي ببني آدم إلى جهنم، مرض أساسه، الابتعاد عن ذكر رب العالمين، نسيان رب العالمين:

﴿ وَمَن يَعْشُ عَن ذِكْرِ ٱلرَّحْمَٰنِ نُقَيِّضْ لَهُۥ شَيْطَٰنًا فَهُوَ لَهُۥ قَرِينٌ ﴾ الزخرف: ٣٦

الذي يغفل عن ذكر رب العالمين، الشيطان يكون له قريناً وصاحباً وخليلاً، قال تعالى:

﴿ وَقَيَّضْنَا لَهُمْ قُرَنَآءَ فَزَيَّنُوا۟ لَهُم مَّا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ﴾ فصلت: ٢٥ ...

ما وظيفة ذلك القرين ؟

﴿ وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ ٱلسَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُم مُّهْتَدُونَ ﴿٣٧﴾ حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءَنَا قَالَ يَٰلَيْتَ بَيْنِى وَبَيْنَكَ بُعْدَ ٱلْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ ٱلْقَرِينُ ﴾ الزخرف: ٣٧ - ٣٨

الشيطان، بئس القرين، وسوف يتبرأ منا هذا القرين يوم القيامة:

﴿ قَالَ قَرِينُهُۥ رَبَّنَا مَآ أَطْغَيْتُهُۥ وَلَٰكِن كَانَ فِى ضَلَٰلٍۭ بَعِيدٍ ﴾ ق: ٢٧

﴿ كَمَثَلِ ٱلشَّيْطَٰنِ إِذْ قَالَ لِلْإِنسَٰنِ ٱكْفُرْ فَلَمَّا كَفَرَ قَالَ إِنِّى بَرِىٓءٌ مِّنكَ إِنِّىٓ أَخَافُ ٱللَّهَ رَبَّ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴾ الحشر: ١٦

ما العلاج ؟

القرآن الكريم.. الله اكبر

﴿ وَإِذَا ذَكَرْتَ رَبَّكَ فِى ٱلْقُرْءَانِ وَحْدَهُۥ وَلَّوْا۟ عَلَىٰٓ أَدْبَٰرِهِمْ نُفُورًا ﴾ الإسراء: ٤٦

فلنختر لأنفسنا ...أي القرينين نريد؟ القرآن ... أم الشيطان ؟

عرفتم الآن .. لماذا إبليس لن يتركنا طرفة عين مع كتاب رب العالمين ؟

عرفتم الآن السبب الحقيقي وراء تركنا لكتاب ربنا، عرفتم الآن لماذا هجرنا حفظ كتاب رب العالمين،

إبليس يشغلنا بالدنيا، يلهينا بزخارفها، حتى تتشرب قلوبنا هم الدنيا، وننسى هم الآخرة، وننسى القرآن، ذكر رب العالمين:

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَٰلُكُمْ وَلَآ أَوْلَٰدُكُمْ عَن ذِكْرِ ٱللَّهِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْخَٰسِرُونَ ﴾ المنافقون:٩

﴿ وَلَا تَكُونُواْ كَٱلَّذِينَ نَسُواْ ٱللَّهَ فَأَنسَىٰهُمْ أَنفُسَهُمْ ۚ أُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْفَٰسِقُونَ ﴾ الحشر: ١٩

فقبل أن نشرع بحفظ كتاب الله، يجب أن نسمي الأمور بمسمياتها، يجب أن نعرف السبب الحقيقي، وراء هجران القرآن الكريم، وعدم قراءتنا وحفظنا له إلى الآن.

فعندما نترك حفظنا لكتاب ربنا، أريد من كل واحد منا أن يصارح نفسه بقوله: لقد نجح إبليس، عليه لعنة الله، في إلهائي عن الحفظ ولاحول ولا قوة الا بالله..

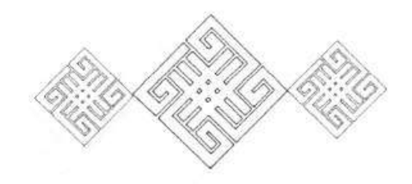
حتى لا نضحك على أنفسنا ونتعذر بالمشاغل وانعدام الأوقات.

إبليس، هو العدو الأول، فلنستعذ بالله من إبليس.

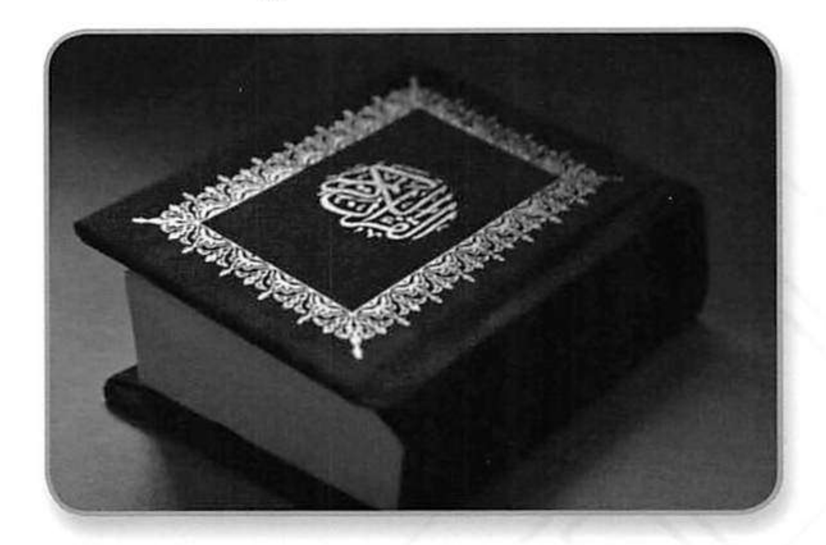
﴿ وَقُل رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَٰتِ ٱلشَّيَٰطِينِ ﴿٩٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن يَحْضُرُونِ ﴿٩٨﴾ ﴾ المؤمنون: ٩٧ - ٩٨

﴿ إِنَّهُۥ لَيْسَ لَهُۥ سُلْطَٰنٌ عَلَى ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴾ النحل: ٩٩

فلنستعذ بالله من إبليس، ونتوكل على رب العالمين، ونُقبل على كلامه بشغف وحب.



هل القرآن ... اولوية في حياتنا



إن النجاح في حفظ كتاب رب العالمين ...

90% منه أسباب نفسية
10% فقط مهارات وتقنيات وأمور تنظيمية

ودعوني أفصل هذه القاعدة:

إذا لم يكن حفظ القرآن الكريم .. أولوية في حياتنا، فلن نحفظ أبداً.

إذا لم يكن حفظ القرآن الكريم، من أهم أولويات تلك الحياة، فلن نحفظ أبدا.

إذا لم يكن حفظ كلام رب العالمين، مدار حياتنا، مركز ومحور أعمالنا، فلن نحفظ أبدا.

إن الذي يتعذر بكثرة الأعمال والأشغال وانعدام الوقت، لم يصدق مع نفسه ومع الله ..

فلنعلم الآتي:

83% من حياة الإنسان يقضيها في أمور ثانوية

فمثلاً، يقضي الإنسان أمام التلفزيون ما يزيد عن ثلاثين ساعة في الأسبوع، تمثل ١٥ سنة من حياته.

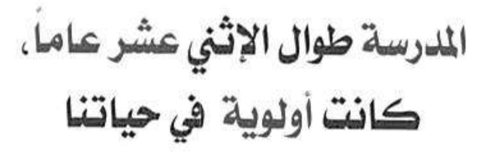
أقول لهم: ﴿ فَلَوْ صَدَقُواْ ٱللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ﴾ محمد: ٢١

ليس كثرة الأعمال وقلة الوقت هي السبب، ولكن ...القرآن الكريم ، تلاوة وحفظاً، لم يكن أولوية في حياتا، وقد نجح إبليس في جعله كذلك، نجح إبليس، للأسف، في جعل القرآن أمراً ثانوياً في حياتنا، ولو تحدثنا السنوات الطوال عن فضل الحفظ ودرجة الحفاظ وعظيم الثواب لأهل القرآن الكريم، لو تحدثنا عن هذا الأمر طويلاً، فلن نحفظ.

﴿ فَلَوْ صَدَقُواْ ٱللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ﴾

إننا نقضي في المدرسة قرابة الإثني عشر عاماً، بمعدل ست إلى سبع ساعات يومياً، آلاف الساعات قضيناها في المدرسة، ثم تخرجنا وحصلنا على الشهادة الثانوية، أي أنجزنا هذا العمل الشاق الطويل.





حرصنا على الشهادة الثانوية، وبالفعل نجحنا في إنجازها ..ثم التحقنا بالجامعة، وقضينا أربع أو خمس أو أكثر من السنوات الطوال، حتى

تخرجنا وحصلنا على الشهادة الجامعية. الدراسة الجامعية كانت هدفاً وأولوية ، فخصصنا لها الأوقات، وبالفعل نجحنا في إنجاز هذا المشروع. ثم التحقنا بالعمل.

العمل، وما أدراك ما العمل؟ ثماني ساعات يومياً، أربعين في الأسبوع، مئة وستون ساعة في الشهر، أكثر من ألفي ساعة في السنة. نحن نذهب إلى العمل يومياً .. ونقضي فيه جل النهار، والبعض يقضي أيضا جل الليل.

العمل بالنسبة لنا أولوية ... كيف لا ؟ وبدونه ... لا راتب، لا سيارة، لا بيت، لا مكانة اجتماعية، لا زوجة ولا أطفال، لا مستقبل. العمل أولوية ، فخصصنا له كل تلك الأوقات.

نقضي نصف حياتنا الواعية ونحن نعمل

أتممنا دراستنا المدرسية، أتممنا دراستنا الجامعية، ونحن الآن نعمل ونعمل إلى أن تنقضي آجالنا، جميع تلك الأمور كانت ولا تزال أولويات حياتنا.

ولكن، لماذا لم نخصص الوقت لحفظ القرآن يومياً ؟

وقت يسير، فقط عشرين او ثلاثين دقيقة يوميا ؟

قلنا: نحن مشغولون، ليس هناك وقت.

لماذا لا يوجد وقت ؟

أتعلمون لماذا لم نحفظ ؟

أتدرون ما السبب الحقيقي وراء ذلك ؟

القرآن الكريم ... لم يكن أولوية

لماذا لا يكون القرآن الكريم بالنسبة لنا أولوية ؟

لا نريد ٦ أو ٧ ساعات يومياً، فقط وقتا يسيراً، هل ذلك كثير ؟

كثير لمن يريد: الشفاعة .. الرفعة في الدنيا والآخرة، الأنس في القبر، الجنة ..

ألا إن سلعة الله غالية، ألا إن سلعة الله الجنة

﴿ فَلَوْ صَدَقُوا۟ ٱللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ﴾

والله، لو قيل لنا، لا راتب لكم نهاية الشهر إلا إذا حفظتم جزءا من القرآن، لكنا حفظنا،

لو قيل لنا، يا فلان ..إذا حفظت صفحة من المصحف اليوم، فلك ألف دينار، بكل صفحة، ألف دينارا، لكنا جميعاً حفظنا.

يافلان، احفظ القرآن، ولك تلك الأرض، وذلك القصر، وتلك السيارة، لكنا جميعاً حفظنا.

ولما قيل لنا، احفظ القرآن، وإن شاء الله، يوم القيامة، تقرأ وترتقي في درجات الجنة.

اقرأ القرآن، يكن أنيس لك في قبرك، شفيعاً لك يوم القيامة.

اقرأ القرآن، يلبسك رب العالمين حلة الكرامة وتاج الكرامة.

كن من أهل القرآن، أهل الله وخاصته.

تعلم القرآن وعلمه، تكن من خير البرية، من خير هذه الأمة،

قلنا، ما عندنا وقت، مشاغلنا كثيرة، إن شاء الله، في رمضان القادم، في الصيف القادم، في السنة القادمة.

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَٰلُكُمْ وَلَآ أَوْلَٰدُكُمْ عَن ذِكْرِ ٱللَّهِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ فَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْخَٰسِرُونَ ﴾ المنافقون: ٩

آثرنا العاجلة على الأجلة، آثرنا الدنيا على الآخرة:

﴿ بَلْ تُؤْثِرُونَ ٱلْحَيَوٰةَ ٱلدُّنْيَا ﴿١٦﴾ وَٱلْـَٔاخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰٓ ﴾ الأعلى: ١٦ - ١٧

زهدنا فيما عند الله ..

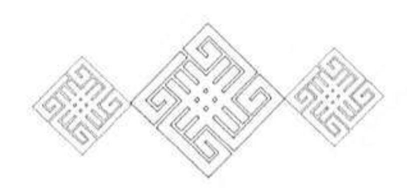
﴿ وَمَآ أُوتِيتُم مِّن شَيۡءٖ فَمَتَٰعُ ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَزِينَتُهَاۚ وَمَا عِندَ ٱللَّهِ خَيۡرٞ وَأَبۡقَىٰٓۚ أَفَلَا تَعۡقِلُونَ ٦٠ أَفَمَن وَعَدۡنَٰهُ وَعۡدًا حَسَنٗا فَهُوَ لَٰقِيهِ كَمَن مَّتَّعۡنَٰهُ مَتَٰعَ ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا ثُمَّ هُوَ يَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ مِنَ ٱلۡمُحۡضَرِينَ ﴾ القصص: ٦٠ - ٦١

فلنعقد العزم، ونصدق مع رب العالمين، ولنردد:

حفظ القرآن، أولوية في حياتنا
حفظ القرآن، حلم حياتنا

حفظ القرآن، مشروع تخرجنا، من الدنيا، بدرجة امتياز، والموعد الجنة، إن شاء الله.

اصدق الله يصدقك، اجعل القرآن أولوية في حياتك .. وسوف تحفظ إن شاء الله، سوف تعمل به إن شاء الله، سوف يقودك إلى جنات ونهر، ﴿ فِي مَقۡعَدِ صِدۡقٍ عِندَ مَلِيكٖ مُّقۡتَدِرِۭ ﴾ القمر: ٥٥





الفصل الثاني

اسرار حفظ القران ... النفسية ...

السر الاول

شغف وحب ورغبة مشتعلة لحفظ كتاب الله



أول سر لحفظ كتاب الله:

شغف وحب ورغبة مشتعلة، شغف لقراءة القرآن وحفظه، شغف لذكر رب العالمين، شغف لحفظ آيات الذكر الحكيم.

لا نهنأ بعيش إلا وقد قرأنا كلام رب الأرباب، لا يهدأ لنا بالاً إلا وقد حفظنا ورد يومنا، لا ننام الليل إلا وقد راجعنا حفظ ذلك اليوم.

لا نهنأ بطعام وشراب .. إلا والقرآن بجانبنا.

همنا القرآن، مؤنسنا القرآن، صاحبنا القرآن، رفيق دربنا القرآن، أنيسنا في قبورنا، شفيعنا يوم القيامة،

حياتنا...القرآن الكريم.

رغبة مشتعلة، تدفعنا لحفظ وردنا، رغبة تذكرنا إذا نسينا، تحمسنا إذا فترنا، تنشطنا إذا تقاعسنا.

شغف وحب ورغبة مشتعلة لتحقيق ذلك الحلم، لإتمام ذلك الهدف، لإنجاح تلك الغاية.

ونسأل: كيف لنا ذاك ؟ كيف يتأتى لنا استشعار ذلك الشغف وتلك الرغبة ؟

الجواب من شقين :

أولاً: معرفة قدر القرآن الكريم.
الثاني : استشعار عظيم أجر حفظ القرآن الكريم.

أولا: معرفة قدر القرآن الكريم



ما منزلة القرآن الكريم في حياتنا ؟

القرآن الكريم ... دستور هذه الأمة، المعجزة الخالدة، الوثيقة الإلهية الأخيرة من رب العالمين لبني البشر، الصراط المستقيم، النور والهدى والرحمة.

القرآن الكريم ... كلام من ؟

كلام خالقنا، كلام ربنا، كلام رازقنا:

﴿ لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُۥ خَٰشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ ٱللَّهِ ﴾ الحشر: ٢١

كلام الله ... خير الكلام:

﴿ ٱللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ ٱلْحَدِيثِ كِتَٰبًا مُّتَشَٰبِهًا مَّثَانِىَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ ٱلَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَى ٱللَّهِ يَهْدِى بِهِۦ مَن يَشَآءُ ﴾ الزمر: ٢٣

القرآن كتاب هداية ..

هل نريد الهداية ؟ هل نريد الصراط المستقيم ؟

﴿ كِتَٰبٌ أَنزَلۡنَٰهُ إِلَيۡكَ لِتُخۡرِجَ ٱلنَّاسَ مِنَ ٱلظُّلُمَٰتِ إِلَى ٱلنُّورِ بِإِذۡنِ رَبِّهِمۡ إِلَىٰ صِرَٰطِ ٱلۡعَزِيزِ ٱلۡحَمِيدِ ﴾ إبراهيم: ١

﴿ هُدٗى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٖ مِّنَ ٱلۡهُدَىٰ وَٱلۡفُرۡقَانِ ﴾ البقرة: ١٨٥

القرآن شفاء، شفاء لنا من أمراضنا وأسقامنا.

هل نريد الشفاء ؟

﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلۡقُرۡءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٞ وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ﴾ الإسراء: ٨٢

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ ﴾ يونس: ٥٧

القرآن نور من رب العالمين، نور ينير حياتنا، هل نريد النور .. أو نفضل الظلمات ؟

﴿ قَدۡ جَآءَكُم مِّنَ ٱللَّهِ نُورٞ وَكِتَٰبٞ مُّبِينٞ ﴾ المائدة: ١٥

﴿ وَأَنزَلۡنَآ إِلَيۡكُمۡ نُورٗا مُّبِينٗا ﴾ النساء: ١٧٤

القرآن كتاب موعظة وبصائر وبرهان من رب العالمين:

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ ﴾ يونس: ٥٧

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَكُم بُرۡهَٰنٞ مِّن رَّبِّكُمۡ ﴾ النساء: ١٧٤

﴿ قَدۡ جَآءَكُم بَصَآئِرُ مِن رَّبِّكُمۡ ﴾ الأنعام: ١٠٤

كتاب مبارك:

﴿ كِتَٰبٌ أَنزَلۡنَٰهُ إِلَيۡكَ مُبَٰرَكٞ لِّيَدَّبَّرُوٓاْ ءَايَٰتِهِۦ وَلِيَتَذَكَّرَ أُوْلُواْ ٱلۡأَلۡبَٰبِ ﴾ ص: ٢٩

فيه نبأ كل شيء:

﴿ تِبْيَـٰنًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ ﴾ النحل: ٨٩

﴿ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ ﴾ يوسف: ١١١

يقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه:

هو كتاب الله .. فيه نبأ ماقبلكم ، وخبر مابعدكم، وحكم مابينكم، هو الفصل ليس بالهزل، من تركه من جبار قصمه الله، ومن ابتغى الهدى في غيره أضله الله، وهو حبل الله المتين، وهو الذكر الحكيم، وهو الصراط المستقيم، وهو الذي لاتزيغ به الأهواء، ولاتلتبس به الألسنة، ولايشبع منه العلماء، ولا يَخلقُ على كثرة الرد، ولاتنقضي عجائبه، من قال به صدق، ومن عمل به أُجر، ومن حكم به عدل، ومن دعا إليه هُديَ إلى صراط مستقيم.

قال عبد الله بن عباس:

جمع الله في هذا الكتاب علم الأولين والآخرين، وعلم ما كان وعلم مايكون والعلم بالخالق جل جلاله وأمره وخلقه.

قال الحسن بن علي:

إن من كان قبلكم رأوا القرآن رسائل من ربهم، فكانوا يتدبرونها بالليل ويتقصدونها في النهار.

قال عبدالله بن عمرو بن العاص:

من قرأ القرآن فقد أُدرجت النبوة بين جنبيه، إلا أنه لايوحى إليه.

كتاب، تعجبت الجن بعد سماعه

﴿ قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا ۝١ يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ۖ وَلَن نُّشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا ﴾ الجن: ١ - ٢

الله أكبر، حتى الجن تفقه، حتى الجن تتعجب، وكثير من بنى آدم لا يفقه حروفه، ولا يقيم حدوده.

حتى رأس الكفر الوليد بن المغيرة، لم يتمالك نفسه، بعد سماعه لآيات رب العالمين .. إلا أن قال : والله إن له لحلاوة، وإن عليه لطلاوة ، وإن أعلاه لمثمر، وإن أسفله لمغدق، وإنه ليعلو ولا يُعلى عليه، وإنه ليحطم ما تحته، ومايقول هذا بشر.

هذا رأس الكفر، انبهر لسماعه تلك الآيات، فما بالنا، لم ننبهر، فما بالنا، لم نتدبره:

﴿ أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴾ محمد: ٢٤

القران ...

﴿ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ ﴾ الزمر: ٢٣

كتاب كريم :

﴿ إِنَّهُ لَقُرْآنٌ كَرِيمٌ ﴾ الواقعة: ٧٧

كتاب عظيم :

﴿ وَلَقَدْ آتَيْنَاكَ سَبْعًا مِّنَ الْمَثَانِي وَالْقُرْآنَ الْعَظِيمَ ﴾ الحجر: ٨٧

كتاب مجيد :

﴿ ق ۚ وَالْقُرْآنِ الْمَجِيدِ ﴾ ق: ١

كتاب ذكر :

﴿ صٓ ۚ وَٱلْقُرْءَانِ ذِى ٱلذِّكْرِ ﴾ ص: ١

كتاب حكيم :

﴿ يسٓ ﴿١﴾ وَٱلْقُرْءَانِ ٱلْحَكِيمِ ﴾ يس: ١ - ٢

كتاب عزيز :

﴿ وَإِنَّهُۥ لَكِتَٰبٌ عَزِيزٌ ﴾ فصلت: ٤١

كتاب مبين :

﴿ إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ وَقُرْءَانٌ مُّبِينٌ ﴾ يس: ٦٩

القران نور:

﴿ قَدْ جَآءَكُم مِّنَ ٱللَّهِ نُورٌ وَكِتَٰبٌ مُّبِينٌ ﴾ المائدة: ١٥

هو الفرقان :

﴿ تَبَارَكَ ٱلَّذِى نَزَّلَ ٱلْفُرْقَانَ عَلَىٰ عَبْدِهِۦ ﴾ الفرقان: ١

بالله عليكم، هل على وجه الارض، كتاب، بمثل هذا القدر، بمثل هذه المنزلة، بمثل هذا الشأن!

لا والله، ولكن يا ترى ...

لماذا هجرناه ؟

﴿ وَقَالَ ٱلرَّسُولُ يَٰرَبِّ إِنَّ قَوْمِى ٱتَّخَذُوا۟ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ مَهْجُورًا ﴾ الفرقان: ٣٠

لماذا هجرناه، لماذا ابتغينا العزة في غيره، لماذا لم نقرأه بالليل والنهار، لماذا لم نتدبر معانيه،

لماذا لم نحكمه بيننا؟

أكثر كتاب يُقرأ ولا يفهم، للأسف هذا الكتاب.
أكثر كتاب يُقرأ ولا تُتدبر معانيه، هذا الكتاب.

﴿ أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ ٱلْقُرْءَانَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَآ ﴾ محمد: ٢٤
﴿ كِتَٰبٌ أَنزَلْنَٰهُ إِلَيْكَ مُبَٰرَكٌ لِّيَدَّبَّرُوٓاْ ءَايَٰتِهِۦ وَلِيَتَذَكَّرَ أُوْلُواْ ٱلْأَلْبَٰبِ ﴾ ص: ٢٩

لماذا لم نتدبره ؟

﴿ ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُم مِّنۢ بَعْدِ ذَٰلِكَ فَهِىَ كَٱلْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً ﴾ البقرة: ٧٤
﴿ كَلَّا ۖ بَلْ ۜ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُواْ يَكْسِبُونَ ﴾ المطففين: ١٤

قلوبنا،

ياللّه، لتلك القلوب، تشبعت بحب الدنيا، شغلتها الدنيا، ران عليها الذنوب والمعاصي . اللّه يعيننا على أمراض قلوبنا، نقول بألسنتنا، القرآن دستور الأمة، ولكن قلما نحكمه بيننا، نقرأه فقط في المناسبات،

ثم نشتكي ونشتكي ...

نشتكي من قلة الرزق، ونسينا قوانين الرزق في القرآن الكريم:

﴿ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ ابراهيم: ٧
﴿ فَقُلْتُ ٱسْتَغْفِرُواْ رَبَّكُمْ إِنَّهُۥ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ ٱلسَّمَآءَ عَلَيْكُم مِّدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَٰلٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّٰتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ أَنْهَٰرًا ﴾ نوح: ١٠ - ١٢

نشتكي من عقوق أبنائنا، ولم نقرأ حوار لقمان الحكيم مع ابنه، ونستفيد من تلك الحكم والمواعظ في تربية الأبناء .. نستفيد من أدب حوار الآباء مع أبنائهم.

نشتكي من مشاكلنا الزوجية، ولم نقرأ حلول تلك المشاكل في سور: النساء، الروم، النور، الأحزاب، التحريم.

نشتكي من التوتر والقلق والحزن والاكتئاب، ولم نقرأ قوله تعالى:

﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾ الرعد: ٢٨

وقوله ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾ طه: ١٢٤

يقول ابن القيم : الذكر هنا القرآن الكريم.

نشتكي ونشتكي، ونتساءل عن الحلول لمشاكلنا ...مشاكلنا المالية، مشاكلنا الاقتصادية، مشاكلنا السياسية، مشاكلنا الاجتماعية،

ونستشير الناس، الكثير من الناس، طلباً للحلول، نستشير الأهل والأصدقاء، نستشير الأصحاب والأطباء، نستشير الشرق والغرب.

لماذا لا نستشير القرآن الكريم ؟

لماذا نغفل عن القرآنالكريم؟

لماذا لانفهم قوله تعالى:

﴿ وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ ٱلْكِتَٰبَ تِبْيَٰنًا لِّكُلِّ شَىْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ ﴾ النحل: ٨٩

تبياناً وتفصيلاً لكل أمورنا، لكل مشاكلنا، وحلول لها.

أعلمتم الآن منزلة هذا الكتاب؟

أعلمتم الآن .. لماذا إبليس ـ عليه لعنة الله ـ يلهينا عن هذا الكتاب؟

الله اصطفانا لحمل هذا الكتاب:

﴿ ثُمَّ أَوْرَثْنَا ٱلْكِتَٰبَ ٱلَّذِينَ ٱصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا ﴾ فاطر: ٣٢

فلنؤد حق هذا الاصطفاء.

﴿ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ ٱللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ ٱلْحَقِّ ﴾ الحديد: ١٦

هل آن الأوان؟

هل آن الأوان ... أن نقرأ القرآن الكريم آناء الليل وأطراف النهار؟

هل آن الأوان ... أن نتدبر معانيه؟

هل آن الأوان ... أن نخشع بقراءته؟

﴿ لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُۥ خَٰشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ ٱللَّهِ ﴾ الحشر: ٢١

إذا أردت أن تحفظ القرآن الكريم، اعرف منزلة هذا الكتاب، اعرف قدر هذا الكتاب، وسوف يكون الحفظ يسيراً إن شاء الله .

ثانياً: استشعار عظيم أجر حفظ القرآن الكريم



بعد أن ندرك ونستشعر منزلة القرآن الكريم، يجب أن نتعرف على الأجر والثواب في قراءة وحفظ هذا الكتاب العظيم.

إنني لم أر عملاً له من الأجر والثواب كقراءة القرآن وتعلمه وحفظه، في أي أمر من أمور الدين الأخرى. وفي الصفحات القليلة القادمة غيض من فيض في هذا الباب.

حفظ القرآن الكريم أعظم القربات إلى الله

ففي الحديث: ﴿ خيركم من تعلم القرآن وعلمه ﴾ رواه البخاري

أول حديث تعلمناه في المدرسة، وحفظناه عن ظهر قلب، إلا أننا للأسف، لم ندرك هذا المعنى، ولم نستشعر تلك المنزلة، زهدنا في تعلم القرآن وتعليمه.

خير الأمة ... من هم؟

الذين يتعلمون القرآن ويعلمونه للآخرين، الله أكبر، من منا لايريد أن يكون خير هذه الأمة ؟.. الكل يطمح إلى تلك المنزلة، إلا أن حالنا لا يدل على ذلك والله المستعان.

تخيل تلك المرتبة عند حفظك لكتاب الله، تخيل نفسك وأنت خير هذه الأمة، أحب العباد إلى الله.

قال مجاهد: أحب الخلق إلى الله أعلمهم بما أنزل.

وأسال نفسي وأسألكم: لماذا زهدنا في تلك المنزلة وتلك الخيرية ؟

أهل القرآن هم أهل الله وخاصته

ففي الحديث: ﴿ إِنَّ لِلَّهِ أَهْلِينَ مِنَ النَّاسِ ﴾ قِيلَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ , وَمَنْ هُمْ ؟ قَالَ : ﴿ أَهْلُ الْقُرْآنِ هُمْ مِنْ أَهْلِ اللَّهِ وَخَاصَّتِهِ ﴾ صحيح ابن ماجه للالباني

الله أكبر ... يالهذا اللقب ...

أهل القرآن ... من هم ؟ هم أهل الله وخاصته، يالها من منزلة، وأي منزلة؟! لو ورد هذا الحديث فقط في فضل أهل القرآن لكفاهم، ، هم الخواص، هم خاصة الخاصة، هو صفوة الصفوة، هم أهل الله

كما أننا نقول أهل الاقتصاد، أهل الأعمال، أهل السياسة، أهل الرياضة، أهل ذلك البلد، أوأهل تلك المنطقة.

يوم القيامة ...أي الألقاب أفضل؟ أهل الله وخاصته، أحلى الألقاب، أعز الألقاب، والله إن الغالي والنفيس لهو مهر رخيص لذلك اللقب العزيز. وهل يعذب الله أهله ...لا والله.

تخيل نفسك ـ وأنت تحفظ كتاب الله ـ ذلك اللقب، فإذا تقاعست يوماً، استرجع هذا الحديث،

تخيل نفسك يوم القيامة، الناس في كرب وهم وحزن، وينادى، يافلان بن فلان، أنت من أهل الله وخاصته،

الله أكبر، تخيل ذلك الموضع وتلك اللحظة.

يالله ... كيف فرطنا في هذا الأجر، كيف لم نغتنم أعمارنا في حفظ كتاب الله والعمل به ؟ كيف لم نفرغ الساعات والأيام لنكون من أهل الله وخاصته ؟

رفعة في درجات الجنة

ففي الحديث يقال لصاحب القرآن يوم القيامة ﴿ اقرأ وارق ورتل كما كنت ترتل في الدنيا ، فإن منزلتك اليوم عند آخر آية تقرؤها ﴾ رواه ابو داود والترمذي

الله أكبر، هذا الحديث الصريح في فضل حفظ القرآن الكريم، وإنه والله لكاف شاف، ولو لم يأت غيره في فضل الحفظ لكفى.

تخيل نفسك والناس في عرصات يوم القيامة، والعرق إلى الجبين .. والبعض يلجمه إلجاماً، والناس في كرب وهم، ويقال لك يافلان : ياصاحب القرآن، اقرأ وارق ورتل.

الله أكبر.

فتبدأ، بسم الله الرحمن الرحيم، ﴿ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴿٢﴾ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ﴿٣﴾ مَٰلِكِ يَوْمِ ٱلدِّينِ ﴾ بكل آية درجة، وما بين الدرجة والأخرى كما بين السماء والأرض، ثم تشرع في سورة البقرة، ثم آلعمران، ثم النساء، إلى أن تصل، ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ﴾ الناس: ١

الله أكبر، وتصل بإذنه تعالى إلى الفردوس الأعلى ..وتقول: فزت ورب الكعبة، تخيل نفسك .. ترى مقعدك من الجنة، قصورك في الجنة.

فاعمل لدار البقاء، رضوان خازنها، الجار أحمد والرحمن بانيها

لبنة من ذهب ولبنة من فضة...
لقاب قوسين في الجنة خير من الدنيا وما فيها.

هذا حال حملة كتاب الله. أما إن كنت غير ذلك، ويقال لك اقرأ: فتقول، لم أحفظ، وترى صاحبك .. أو جارك .. أو صديقك .. يقرأ ويرتقي في درجات الجنة، وتندم حيث لا ينفع الندم.

وتقول: ﴿ رَبِّ ٱرۡجِعُونِ ٩٩ لَعَلِّيٓ أَعۡمَلُ صَٰلِحٗا فِيمَا تَرَكۡتُۚ ﴾ المؤمنون: ٩٩ - ١٠٠

يارب ارجعن حتى أبذل الغالي والنفيس في حفظ كتابك، ولكن لا مستجيب.

تخيل ذلك الموقف، واختر لنفسك أي الموقفين تريد؟

اعقد النية على حفظ القرآن الكريم من اليوم، وإن شاء الله ستنال تلك المنزلة.

لصاحب القرآن حلة الكرامة وتاج الكرامة يوم القيامة

في الحديث: ﴿ **يجيء صاحب القرآن يوم القيامة فيقول: يا رب حلّه فيلبس تاج الكرامة، ثم يقول: يارب زده فيلبس حلة الكرامة، ثم يقول: يا رب ارض عنه، فيقال: اقرأ وارق ويزاد بكل آية حسنة** ﴾ صحيح الجامع للالباني

الناس حفاة عراة غرلاً، وأنت تلبس حلة الكرامة، وتاج الكرامة، الله أكبر، وياله من تكريم في ذلك اليوم: ﴿ يَوۡمَ لَا يَنفَعُ مَالٞ وَلَا بَنُونَ ٨٨ إِلَّا مَنۡ أَتَى ٱللَّهَ بِقَلۡبٖ سَلِيمٖ ﴾ الشعراء: ٨٨ - ٨٩

يشفع القرآن لأهله وحملته يوم القيامة

ففي الحديث: ﴿ اقرءوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعا لأصحابه ﴾

هذا اليوم العصيب:.... ﴿ يَوۡمَ يَفِرُّ ٱلۡمَرۡءُ مِنۡ أَخِيهِ ٣٤ وَأُمِّهِۦ وَأَبِيهِ ٣٥ وَصَٰحِبَتِهِۦ وَبَنِيهِ ﴾ عبس: ٣٤ - ٣٦

الكل يقول نفسي نفسي.

تتوجه إلى أبيك، يا أبت حسنة واحدة فقط، فيقول نفسي نفسي.

تتوجه إلى أمك، يا أماه حسنة واحدة فقط، فتقول نفسي نفسي.
إلى أبنائك، إلى زوجك أو زوجتك، الكل يقول نفسي نفسي.
أما صاحب القرآن، فعنده خير شفيع، وخير صاحب، القرآن الكريم.

حافظ القرآن مع السفرة الكرام البررة

في الحديث:

﴿ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرآنَ وَهُوَ مَاهِرٌ بِهِ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَرَةِ ، وَالَّذِي يَقْرَأُهُ وَيَشْتَدُّ عَلَيْهِ لَهُ أَجْرَانِ ﴾
صحيح ابن ماجه للالباني

فيا له من شرف أن تكون مع من قال الله فيهم:

﴿ فِي صُحُفٍ مُّكَرَّمَةٍ ﴿١٣﴾ مَّرْفُوعَةٍ مُّطَهَّرَةٍ ﴿١٤﴾ بِأَيْدِي سَفَرَةٍ ﴿١٥﴾ كِرَامٍ بَرَرَةٍ ﴾ عبس: ١٣ - ١٦

من أمهر الناس بالقرآن، من حفظة القرآن الكريم ؟!

ترتفع بنور القرآن منزلة وشأناً حتى تصاحب الملائكة الكرام، فياله من شرف!

حفظ القرآن سبب للنجاة من النار

ففي الحديث: ﴿ لَوْ كَانَ الْقُرآنُ فِي إِهَابٍ مَا مَسَّتْهُ النَّارُ ﴾ ، رواه أحمد وغيره.

ويقول أبو أمامة: إن الله لا يعذب بالنار قلباً وعى القرآن.

﴿ فَمَن زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ ﴾ آل عمران: ١٨٥ ، ذلك هو الفوز الحقيقي ﴿ وَكَانَ ذَٰلِكَ عِندَ اللَّهِ فَوْزًا عَظِيمًا ﴾ الفتح: ٥

حفظ القرآن وتعلمه خير من متاع الدنيا

ففي الحديث ﴿ أفلا يغدو أحدكم إلى المسجد فيتعلم أو يقرأ آيتين من كتاب الله عز وجل خير له من ناقتين، وثلاث خير من ثلاث، وأربع خير من أربع ومن أعدادهن من الإبل ﴾ رواه مسلم

اضعنا حياتنا وراء الدنيا الزائلة، نلهث ونلهث من غير توقف

﴿ وَمَا عِندَ ٱللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰٓ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴾ القصص: ٦٠

ويا أسفاه على أوقات ضاعت، وشباب فني، وأعمار ذهبت، في غير طاعة الله.

قراءة آية من كتاب الله خير من حمر النعم، تعلُم آية من كتاب الله .. خير من الدنيا وما فيها:

﴿ وَمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَآ إِلَّا مَتَٰعُ ٱلْغُرُورِ ﴾ آل عمران: ١٨٥

حفظ القرآن الكريم رفعة في الدنيا والآخرة

ففي الحديث: ﴿ إنَّ اللَّهِ عَزَّ وَجلَّ يَرفَعُ بِهذا الْكِتَابِ أقوامًا , وَيَضَعُ بِهِ أخرين ﴾ رواه مسلم

تريد الرفعة والعزة فعليك بكتاب الله.

حافظ القرآن هو أولى الناس بالإمامة والأمارة ..ويقدم في قبره:

ففي الحديث: ﴿ يَؤُمُّ الْقَومَ أقرَؤهُم لِكِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ ﴾ رواه مسلم وبعد معركة أحد وعند دفن الشهداء، كان النبي صلى الله عليه وسلم يجمع الرجلين في قبر واحد ويقدم أكثرهم حفظا.

علـــو في الحيـــاة وفـــي الممـــات،

حقـــا لهـــي إحـــدى المعجـــزات!

علو ورفعة في الحياة وفي الممات، ماذا نريد أكثر من ذلك ؟

حافظ القرآن أكثر الناس تلاوة له

وفي الحديث: ﴿ مَنْ قرأ حرفًا من كتاب الله فلَه به حسنة والحسنة بعشر أمثالها لا أقول الم حرف ولكن ألف حرف ولام حرف وميم حرف ﴾ رواه الترمذي

حامل القرآن يستحق التكريم

ففي الحديث: ﴿ إنّ من إجلال الله تعالى : إكرام ذي الشيبة المسلم ، وحامل القرآن غير الغالي فيه ولا الجافي عنه ﴾ رواه أبو داود

حفظ القرآن شفاء للصدور

قال تعالى ﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ الإسراء: ٨٢

يقول إبراهيم النخعي : دواء القلب خمسة أشياء: قراءة القرآن بالتدبر، وخلاء البطن، وقيام الليل، والتضرع عند السحر ومجالسة الصالحين.

حافظ القرآن أولى أن يُغبط

ففي الحديث: ﴿ لاحسد إلا في اثنتين: رجل علمه الله القرآن، فهو يتلوه آناء الليل وآناء النهار، فسمعه جار له فقال: ليتيني أوتيت مثل ما أوتي فلان فعملت مثل ما يعمل ﴾ متفق عليه

حفظ القرآن تأسٍ بالرسول ﷺ ، و تأسٍ بالسلف الصالح

قال ابن عبد البر: (فأول العلم حفظ كتاب الله عز وجل وتفهمه)

قال الإمام النووي: كان السلف لايُعلّمون الحديث والفقه إلا لمن يحفظ القرآن.

حفظ القرآن ميسر للناس كلهم

قال تعالى ﴿ وَلَقَدْ يَسَّرْنَا ٱلْقُرْءَانَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِن مُّدَّكِرٍ ﴾ القمر: ١٧

وفي الحديث: ﴿ إن الذي ليس في جوفه شيء من القرآن كالبيت الخرب ﴾ حديث صحيح رواه الترمذي

حفظ وقراءة القرآن يطرح البركة في البيت وفي الأسرة

قال أبو هريرة:

البيت الذي يتلى فيه كتاب الله .. كثر خيره وحضرته الملائكة وخرجت منه الشياطين، والبيت الذي لايتلى فيه كتاب الله ضاق بأهله وقل خيره وحضرته الشياطين وخرجت منه الملائكة ..

فاختر أي البيوت تريد ... لك ولاسرتك ؟

ألم أقل لكم .. أنني لم أر عملاً له من الأجر والثواب مثل تعلم القرآن وحفظه وتدبره، في أي من الأعمال الأخرى.

الذي يستشعر تلك الأجور وتلك الدرجات صباح مساء، لن يتوقف عن تلاوة القرآن، وعن حفظ القرآن، وعن تدبر القرآن، وعن تعلم القرآن.

فلنستشعر معاً. تلك الأجور، حتى يزيد حبنا لكتاب ربنا، حتى يزيد شغفنا لكتاب ربنا، حتى تزداد رغبتنا في تعلمه وحفظه ..

هذا هو السر الأول ...

حب وشغف ورغبة مشتعلة لحفظ كتاب الله، تلك الرغبة وذلك الشغف كفيل بإذن الله بدفع همتنا إلى إتمام حفظ كتاب ربنا. فعند تقاعسك أو كسلك تخيل تلك المراتب :

خير الأمة، أهل الله، اقرأ وارق ورتل، الشفاعة يوم القيامة ، درجات الجنان

وإن شاء الله، سوف يبعث ذلك الهمة في نفسك.

أتدرون لماذا هذا الأمر مهم؟

الرغبة واستشعار أهمية الحفظ، سوف تزيد من قدرتنا على التذكر بنسبة لاتقل عن عشرين إلى ثلاثين في المئة. فسرعة حفظ القرآن، مرتبط ارتباطا مباشراً، بحجم الرغبة والشغف.

فلو قيل لنا، سوف نذهب إلى وليمة ما، وسوف نقابل ثلاثين شخصاً، نراهم لأول مرة، وسوف نتعرف عليهم، كل منهم سوف يقوم بذكر اسمه ..

يا ترى كم من أولئك الأشخاص ممكن أن تتذكر أسماءهم بعد انتهاء الوليمة ؟

القليل، أليس كذلك ؟

ولكن، لو قيل لنا، عند ذهابنا إلى تلك الوليمة، سوف نقابل ثلاثين شخصاً، وفي نهاية الليلة، أحد أولئك الأشخاص، سوف يهدينا مليون دينار .. بشرط أن نتذكر اسمه، وسوف يندس هذا الشخص من بين الثلاثين، كم منا يا ترى سوف يحفظ أسماء أولئك الثلاثين ؟

إننا جميعا سوف نحفظ تلك الأسماء ... لماذا؟

العقل البشري، عند استشعاره لأهمية موضوع ما، يقدم الدعم والموارد لإنجاح هذا الأمر.

فعند استشعارنا لأهمية القرآن الكريم ... عند استشعارنا بقلوبنا وعقولنا، لأهمية حفظ كتاب رب العالمين. العقل البشري .. بإذنه تعالى، يمدنا بالطاقة اللازمة لإنجاح هذا الأمر.

فلنستشعر إذن، عظيم قدر القرآن، عظيم الأجر والثواب لمن يحفظ القرآن، وسوف يعيننا ذلك، إن شاء الله، على تحقيق حلم حياتنا.



السر الثاني

اخلاص ... توكل .... دعاء



قبل الشروع في الحفظ، يجب أن نتوقف لبرهة ... برهة لمراجعة نياتنا.

لماذا نحفظ القرآن الكريم ؟

لماذا أحفظ القرآن الكريم ؟

هل أحفظه ابتغاء وجه الله، ابتغاء الأجر والثواب، الدرجات العلى، الفردوس الأعلى ... أم لأرائي به الناس، ليقال عني حافظ، ابتغي به الشهرة؟

يقول رب العالمين في الحديث القدسي :

﴿ **أنا أغنى الشركاء عن الشرك، من عمل عملاً أشرك فيه غيري تركته وشركه** ﴾ رواه مسلم

يالله، ضاع الأجر، ضاعت الدرجات، ضاعت الشفاعة، ولم يبق للإنسان إلا التعب.

إننا للأسف في خضم حفظنا للقرآن، في بعض الأحيان، نغفل أمر النية، ففي بداية حفظنا للقرآن الكريم، نتعاهد نياتنا، نحفظ القرآن الكريم ابتغاء وجه الله، ولكن وبعد فترة من الحفظ، وسماع الناس بحفظنا للقرآن، ونرى التقدير والحفاوة من البشر، قد تختلط علينا الأمور، فنطلب ذلك التقدير وتلك الحفاوة، وننسى الأجر والثواب.

نريد أن يقال عنا، فلان حافظ ... ماشاء الله، وتتسرب تلك النية ويتشربها القلب، وتفسد العمل والحفظ.

ففي الحديث :
﴿ **....، ورجلٌ تعلَّمَ العلمَ وعلَّمَهُ وقرأَ القرآنَ فأُتِيَ بِهِ فعرَّفَهُ نعمَهُ فعرفَها قال: فما عملتَ فيها؟ قال: تعلَّمتُ العلمَ وعلَّمتُهُ وقرأتُ فيكَ القرآنَ، قال: كذبتَ ولكنَّكَ تعلَّمتَ العلمَ ليُقالَ عالِمٌ وقرأتَ القرآنَ ليُقالَ هُوَ قارئٌ فقدْ قِيلَ ثُمَّ أُمِرَ بِهِ فسُحِبَ على وجهِهِ حتَّى أُلقِيَ في النَّارِ** ﴾ رواه مسلم

يالهذا الموقف العصيب والمنظر المرعب،

سنوات من الحفظ، سنوات من الجهد والتعب، سنوات من الانتظار، كنا نحسب، أن نهايتها إلى جنة عرضها السموات والارض، إلا أننا نفاجأ بنار جهنم، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

والله .. إن أمر النية ليس بالأمر الهين.

قال سفيان الثوري: ما عالجت شيئاً أشد علي من نيتي.

فعلينا يا عباد الله – قبل الشروع في الحفظ – معالجة نياتنا.

فلننظر إلى قلوبنا نظر المدقق الفاحص المراقب، ولنسأل أنفسنا : لماذا نريد فعلا أن نحفظ القرآن الكريم ؟

والله مالنا إلا أن ندعو ربنا صباح مساء أن يطهر قلوبنا من الرياء، وأن يصفي سرائرنا من الشرك .

مالنا إلا ان نردد صباح مساء:

﴿ **اللهم إني أعوذ بك أن أشرك بك شيئاً وأنا أعلمه، وأستغفرك لما لا أعلمه** ﴾

كما علمنا الرسول صلى الله عليه وسلم ، ورجاؤنا أن يغفر لنا ربنا أي زلل، كما بشرنا رسولنا عندما علمنا هذا الدعاء؛ لأنه عليه صلاة الله وسلامه كان أخوف ما يخاف علينا من الشرك الأصغر، الرياء..

ندعو الله أن يعصمنا من الرياء والشرك، ولا ننس أيضا أن ندعو الله صباح مساء أن يعيننا على حفظ كتابه، وأن يطهر قلوبنا لاستقبال آياته، ، وأن تتفتح آذاننا لسماع الذكر الحكيم.

الدعاء هو العبادة، الدعاء سر من أسرار حملة القرآن. هم يدعون الله في كل آن، في السحر، في كل سجدة، في انتظار الصلاة إلى الصلاة، عند نزول المطر، في رمضان، في العشر ذي الحجة، في العمرة، في الحج، يتحينون فرص الإجابة، ويدعون الله بكل جوارحهم، أن يعينهم على حفظ كتابه، أن يعينهم على تدبر آياته، أن يعينهم على العمل به، أن يعينهم على أن يكونوا من أهله وخاصته:

﴿ وَقَالَ رَبُّكُمُ ٱدْعُونِيٓ أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ غافر: ٦٠

﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِى عَنِّى فَإِنِّى قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ﴾ البقرة: ١٨٦

اسأل الله وأنت موقن بالإجابة، اسأل الله وأنت على يقين من أنه لن يردك خائباً.

قال ربنا في الحديث : ﴿ أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا دعاني ﴾

وفي الحديث : ﴿ ما على الأرض مسلم يدعو الله بدعوة إلا آتاه الله تعالى إياها، أو صرف عنه من السوء مثلها، ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم ﴾

وفي الحديث : ﴿ إن الله حيي كريم يستحيي إذا رفع الرجل إليه يديه أن يردهما صفرا خائبتين ﴾ رواه مسلم

الله أكبر، رب كريم، رب حيي، لا يرد دعوة داع.

نسأل الله أن يعيننا على تحقيق حلم حياتنا.

نسأل الله أن يعصمنا من المعاصي والذنوب، والتي هي شؤم، ما بعدها شؤم، وإننا والله لنحرم لذة قراءة القرآن بشؤم معاصينا.

قال عثمان بن عفان:

والله لو طَهُرت قلوبنا ما شبعت من كتاب ربنا.

وصدق الأمام الشافعي حين قال:

شكوت إلى وكيع سوء حفظي فارشدني إلى ترك المعاصي
وقال: اعلم بأن العلم نور ونور الله لا يؤتاه عاصي

والله قد صدق، القرآن نور، نور الله، ونور الله لايؤتاه عاصٍ.

ندعو الله أن يعصمنا من المعاصي والفتن، ما ظهر منها وما بطن، وإن أخطانا، ندعو الله أن يغفر لنا ذنوبنا وان يستر عيوبنا .

قال الله تعالى في الحديث القدسي : ﴿ **يا ابن آدم إنك مادعوتني ورجوتني غفرت لك على ما كان منك ولا أبالي** ﴾ رواه الترمذي وقال حديث حسن

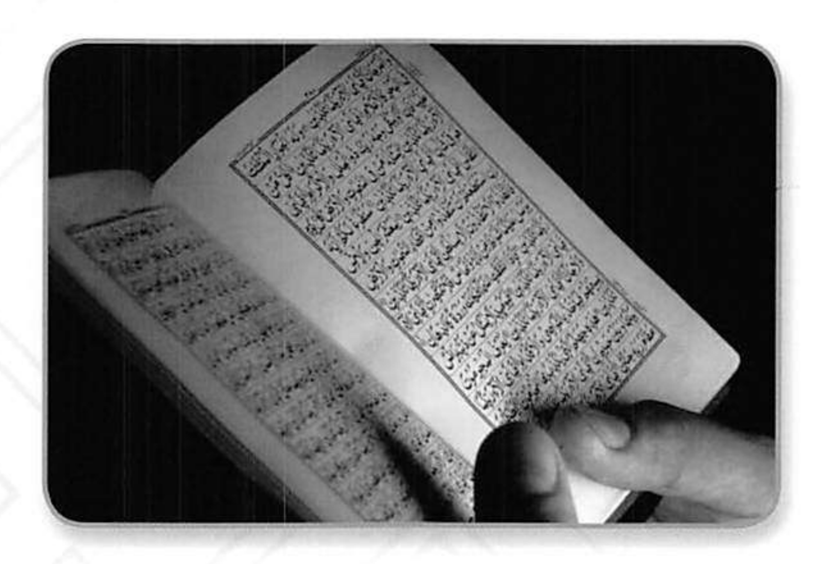
ندعو الله صباح مساء ، نستغفر الله من الذنوب جميعها، دقها وجلها، صغيرها وكبيرها، ونستعد للبدء بتحقيق حلم حياتنا، حفظ القرآن الكريم



السر الثالث

لا للأعذار ...

حفظ القرآن الكريم مسئوليتك انت وحدك



هل عالجنا قلوبنا ؟ هل أخلصنا أعمالنا لوجه الله الكريم ؟ هل ازدادت رغبتنا لحفظ كتابه ؟
إذن، فلنحذر من المرض النفسي الخفي الآتي ... مرض الأعذار:

لا أستطيع أن حفظ القرآن الكريم لتقدمي في العمر وكبر سني.
لم يحثني والداي على الحفظ لما كنت صغيراً، وقد كبرت الآن.
لا توجد حلقات لحفظ القرآن في حيّنا.
لم أتعلم الطريقة الصحيحة لحفظ القرآن.

لا أستطيع ان أحفظ القرآن لكثرة انشغالاتي.

ليس عندي وقت للحفظ.

إني مشغول الآن بالعمل. قريباً سأحفظ إن شاء الله.

إذا حفظت فسوف أنسى. فلا داعي للمحاولة.

إني ضعيف الذاكرة فلا جدوى من الحفظ.

عند انتهاء الدراسة. سأحفظ إن شاء الله.

عند انتهاء الجامعة. سأحفظ إن شاء الله.

سأحفظ في رمضان القادم. إن شاء الله.

سأحفظ في الصيف القادم. العطلة الصيفية. إن شاء الله.

سأحفظ عند ذهابي إلى الحج. بإذنه تعالى.

وقائمة الأعذار، التي أسمعها باستمرار في دورات حفظ القرآن، تطول، عند سؤالي الحضور : لماذا لم نختم القرآن الكريم حفظاً إلى الآن ؟

وهنا ناتي إلى السر الثالث لحفظ القرآن الكريم:

لا للأعذار ... الحفظ مسئوليتك أنت وحدك

إننا جميعاً نحلم بأن نحفظ كتاب الله، وحين أسأل لم لَم نحقق ذلك الحلم ؟

حينها يتلعثم الناس بذكر قائمة طويلة من الأعذار التي لا تنتهي، قائمة طويلة من الأعذار التي ما أنزل الله بها من سلطان، والتي يكون إبليس من ورائها، ليلهينا عن حفظ كتاب رب الأرباب.

والله لو استشعرنا الثواب في قراءة وحفظ كل صحفة، لحفظنا.

لو استشعرنا الدرجات العلا في الجنة، لتركنا الأعذار وبدأنا الحفظ.

لو استحضرنا، اقرأ وارق ورتل.

لو استحضرنا هذا الموقف، وتخيلناه، والله لحفظنا ..

لو لامست قلوبنا بصدق منزلة أهل الله وخاصته، لحفظنا..

لا للأعذار

حفظ القرآن مسئوليتك أنت وحدك.
أنت وأنتِ مسئولون عن حفظ كتاب الله.
توقف عن سرد الأعذار.

في اللحظة التي نأتي بها بعذر لعدم الحفظ ... لعدم حفظ وردنا ذلك اليوم، لتوقفنا عن الحفظ لأسبوع أو لشهر، لعدم المراجعة باستمرار.

في تلك اللحظة، إبليس قد فاز في معركته معنا، ونجح نجاحاً عظيماً، حري أن يحتفل به، ولن ينفعنا إبليس يوم القيامة، سوف يتبرأ منا إبليس في ذلك اليوم :

﴿ وَقَالَ ٱلشَّيۡطَٰنُ لَمَّا قُضِيَ ٱلۡأَمۡرُ إِنَّ ٱللَّهَ وَعَدَكُمۡ وَعۡدَ ٱلۡحَقِّ وَوَعَدتُّكُمۡ فَأَخۡلَفۡتُكُمۡۖ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيۡكُم مِّن سُلۡطَٰنٍ إِلَّآ أَن دَعَوۡتُكُمۡ فَٱسۡتَجَبۡتُمۡ لِيۖ فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوٓاْ أَنفُسَكُم ﴾ ابراهيم: ٢٢

ولن ينفعنا أن نلومه على تقاعسنا وعجزنا.

إن حياة كل فرد منا تحتوي على خيار من الخيارين، قائمة من القائمتين :

إما حياة مليئة بالإنجازات وتحقيق الأحلام والأهداف العظام، أو حياة مليئة بالأعذار والأسباب الواهية لعدم تحقيق تلك الأحلام.

اختر لنفسك أي الحياتين تريد أن تعيشها؟

حياة مليئة بالإيجابيات، حياة الناجحين، حياة الصفوة، حياة أهل الله وخاصته.
حياة ملؤها السعادة والغبطة والفرح، والرضا.
حياة يستفيد منها الملايين من بني البشر.

فتأتي يوم القيامة وصحائفك ملأى، أناس هداهم الله على يديك.

صحائف ملأى بالصدقات الجارية والعلم النافع والعمل الصالح.
تحشر مع النبيين والصديقين والشهداء والصالحين وحسن أولئك رفيقاً.

أو حياة مليئة بالأعذار والانتكاسات، ولا حول ولا قوة إلا بالله.
حياة إنسان لا هم له في الدنيا إلا لقمة العيش.
حياة إنسان عادي، عاش حياة عادية، دخل مدارس عادية، عمل في عمل عادي، وتزوج زوجة، وأنجب أطفال عاديون، وتقاعد من العمل، ثم مات، ونسي ذكره حين موته.

يقول الرافعي:

إذا لم تزد على الدنيا كنت أنت الزائد عليها

إذا لم تزد علماً، لم تضف إنجازاً، لم تأت بجديد لهذه الدنيا، كنت أنت عالة عليها.

أهدرت مواردها، مياهها، هواءها، غذاءها.

وقال الرسول ﷺ ﴿ مَنْ كَانَتْ الآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ ، وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ ﴾ رواه الترمذي وصححه الالباني

اختر لنفسك أي الحياتين تريد أن تحياها؟

ألا إن سلعة الله غالية، ألا إن سلعة الله الجنة.

إن حفظ القرآن الكريم يتطلب جهداً وجلداً وجداً.

قال ثابت البناني:

كابدت القرآن عشرين سنة ثم تنعمت به عشرين سنة

وقد يسر الله الحفظ لمن جد واجتهد.

قال تعالى ﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴾ العنكبوت: ٦٩

لا للأعذار

قلها صرخة مدوية مع نفسك.
صرخة مدوية لإبليس.
اصدق مع الله... يصدقك.
تحمل المسئولية كاملة ... أنت المسئول عن حفظ كتاب الله.
لا تلق باللائمة على والديك.

للأسف الشديد .. فإن البشر من أكثر المخلوقات اعتماداً على والديها؛ فالطائر الصغير لا يقضي أكثر من ٦ أسابيع مع والديه، ثم يرمونه من فوق الأغصان ليطير، والحيتان هي أكثر المخلوقات التي يعيش فيها الطفل مع أبويه ـ من غير البشر ـ فيبقى الصغير بالكاد سنتين مع أبويه.

أما نحن، بني البشر، فنقضي العشر والعشرين سنة مع والدينا، عالة عليهما، يطعموننا، يؤوننا، يلبسوننا، يصرفون علينا، ثم نلومهم بعد ذلك في حالة فشلنا في حياتنا.

إني أدعو كل أب وأم أن يعلموا أولادهم تحمل المسئولية، من سن مبكرة:

فيتعلم الطفل اختيار مهنته المستقبلية.
يتعلم اختيار تخصصه الدراسي.
يتحمل الولد أو البنت قرارات حياتهم.
علموهم قيمة الحياة بلا أعذار.
حياة يتحمل فيها الإنسان قراراته ومصيره.

إن الكاتب الكبير ستيفن كوفي في كتابه (العادات السبع للناس الأكثر فاعلية)، صنف العادة

الأولى والأهم لأولئك القادة بقوله : إنهم أصحاب مبادرات ، لا سبيل للأعذار في حياتهم ..من أهم صفات الناجحين، أخذ المبادرة، عدم التعذر بأي عذر، مواجهة التحديات، وأخذ المسئولية كاملة عن حياتهم.

فأنت المسئول، وأنت المسئولة

أنت المسئول عن دخلك الشهري وراتبك.

لا تلم المدير، الشركة، الوزارة على قلة راتبك.

تريد زيادة في الراتب، اعمل كي تستحقها، تعلم مهارات جديدة، أكمل دراستك الجامعية، اعمل بجد واجتهاد أكثر.

أنت المسئول عن مشاعرك وأحاسيسك

فلا تقل: فلان أغضبني.

فلانة: جعلتني أفقد أعصابي.

لا أحد لديه القدرة على التأثير على مشاعرك وأحاسيسك من غير إذن مسبق منك.

لا أحد يملك السيطرة على عقلك – بعد رب العالمين – إلا أنت.

وأخيراً أنت المسئول عن حفظ كتاب الله

توقف عن سرد الأعذار التي لديك، والتي تظن أنها سبب كاف لتركك الحفظ .

وإني أسمي تلك الأعذار «بالقصة الحزينة».

إن كل منا يتعلق بقصة، يحكيها لنفسه وللآخرين في كل حين، تلك القصة ما هي إلا عذر يمنعنا من تحقيق أحلامنا:

قصة تدور أحداثها حولك أنت، أنت الضحية في تلك القصة.

ضحية المعاملة القاسية لوالديك.

ضحية مدرس الرياضيات، ربما.

ضحية رفقاء سن المراهقة.

ضحية رئيسك البغيض في العمل.

ضحية نظام الشركة أو نظام الوزارة.

ضحية زوجك أو زوجتك.

ضحية الظروف.

ضحية المجتمع.

إننا نلجأ إلى عقلية الضحية تلك، هروباً من أزماتنا، شماعة لإخفاقاتنا، تبريراً لفشلنا.

فنحن في أذهاننا، قد بلغنا أعلى مراتب الكمال، لكن الظروف هي السبب، الظروف لم تساعدنا على تحقيق احلامنا.

أو إنه الزمن:

نلـــــوم زماننا والعيب فينا	وما لزماننا عيب سوانـــــا
ونهجو ذا الزمان بغير ذنــــب	ولو نطق الزمان لنا هجانـا

وللأسف مع تكرار تلك القصة، صدقنا أنفسنا وصدقنا أعذارنا، وتقاعسنا عن بذل الغالي والنفيس في سبيل تحقيق أحلامنا،

في سبيل حفظ كتاب ربنا ...

﴿ فَلَوْ صَدَقُوا اللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ ﴾ محمد: ٢١

وإننا والله لنخجل من أنفسنا من عدم حفظنا لكتاب ربنا عندما نرى حرص الأطفال الأتراك، وأطفال باكستان والأطفال الأعاجم، على حفظ القرآن بلغة لا يفهمونها.

والله لو رأيناهم لخجلنا من تقاعسنا.

همة وعزيمة وصدق وجد واجتهاد، وتحمل للمشاق، يحفظون كلاماً لا يفهمونه، إلا أن الله يسر عليهم ذلك ...

﴿ وَلَقَدْ يَسَّرْنَا ٱلْقُرْءَانَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِن مُّدَّكِرٍ ﴾ القمر: ١٧

دع عنك تلك الأعذار، وأبدأ حياة جديدة، مليئة بالإنجازات، رغم الصعوبات.

فحياة الترف واللهو ولّت إلى غير رجعة، وحياة الناجحين أقبلت.

أقبل على القرآن، يقبل عليك، بإذنه تعالى.





الفصل الثالث

اسرار الحفظ ... التقنية ...

السر الرابع

الاعتقاد الذاتي والايحاء الايجابي



هل يمكن فعلاً أن نحفظ القرآن كاملاً حتى ولو كنا كباراً في السن ؟
هل يمكن فعلاً أن نحفظ الصفحة من المصحف في عشر دقائق أو سبع دقائق أوأقل ؟

هذه بعض الأسئلة التي أسمعها عند عقدي لدورات حفظ القرآن الكريم.
هذه الأسئلة تمثل بعض الاعتقادات السلبية التي تمنعنا من استخدام قدراتنا الكامنة، التي وهبنا إياها رب العالمين.

ولكن ما الذي نعنيه «بالاعتقادات والإيحاءات»؟

الاعتقاد: هو القناعة الذاتية، قناعة الإنسان بقدراته العقلية.

قناعة الإنسان بقدرته على الحفظ واسترجاع المعلومات.
قناعة الإنسان بقوة ذاكرته.

ذلك الاعتقاد وتلك القناعة لها كبير الأثر في الحفظ والتعلم السريع، ولها كبير الأثر في النسيان أيضاً.

إن القناعة الذاتية والاعتقاد الإيجابي – مع الرغبة والشغف للحفظ – يشكلون أكثر من ٩٠٪ من عوامل نجاح عملية الحفظ والتذكر.

فالإنسان الذي يعتقد ويقتنع تماماً بأن ذاكرته ضعيفة، لا يستطيع تذكر حتى الأسماء بسهولة، أو أنه ينسى كثيراً. ذلك الإنسان لن تفلح معه التقنيات الحديثة للتعلم السريع، ولن يستطيع أن يحفظ الصفحة من المصحف في خمس أو سبع دقائق.

إن تلك القناعة السلبية عن الذات وقدرات الإنسان ستحول دون الحفظ والاسترجاع والتذكر.

واني كثيراً ما يسألني الأشخاص كبيري السن في بداية دورات حفظ القرآن، عن إمكانية الحفظ في زمن قياسي بالنسبة لهم، واني دائما أخبرهم بأنهم سوف يحفظون أسرع من صغار السن، وأسرع من الشباب .. إن شاء الله، متى توفرت القناعة والشغف والرغبة المشتعلة.

ففي بداية إحدى الدورات جاءني رجل في منتصف الخمسنيات من عمره وقال لي : يا ولدي .. هل تعتقد أني سوف أحفظ القرآن الكريم، فسألته : ولماذا تريد أن تحفظ القرآن الكريم ؟ قال : حلم حياتي أن أحفظ القرآن الكريم .. ولقد انشغلت طوال حياتي عن تحقيق ذلك الحلم، ولا أعتقد بإمكانية تحقيق هذا الحلم، تساءلت : لماذا ؟ قال : نظراً لكبر سني، قلت له: بل على العكس تماماً، إن شاء الله، سوف تحفظ أسرع من الشباب، فقط غيِّر قناعتك عن ذاتك وقدراتك العقلية، وبالفعل خلال اليوم الثالث والأخير من الدورة، كان آخر تدريب للحضور حفظ خمس صفحات (أوجه) من المصحف خلال ١٥ دقيقة، وقد حفظ هذا الرجل، بعون الله، تلك الأوجه في ذلك الوقت، وكان أسرع حفظاً من المحيطين به من الشباب، وقد قابلت هذا الرجل بعد سنة، وقد أتم حفظ خمسة عشرة جزءًا من المصحف.

الله أكبر، رب همة أحيت أمة.

للأسف فإننا تكونت قناعاتنا عن قدراتنا العقلية عن طريق المدرسة، أو عن طريق إيحاءات سلبية من وسائل الإعلام أو من المجتمع.

وإني أقولها صريحة، بأن النظام المدرسي الحالي، مؤسسة قائمة على نظام يعمل من أكثر من مئتي عام، تم تصميمه ليتلاءم مع مرحلة الثورة الصناعية..

فالطفل يمكن أن يتعلم في سن الخامسة ست لغات، ومن الممكن أن يحفظ القرآن الكريم كاملاً.

إن معظم دراسات المخ والقدرات العقلية ونظريات التعلم السريع تم اكتشافها مع تقدم العلم في آخر ٣٠ سنة، فصرنا نفهم أكثر كيف يعمل العقل البشري، وكيف يتعامل مع المعلومات، وكيف يتعلم و يحفظ بصورة أسرع.

إن معظم طرق التدريس في مدراسنا، طرق عفا عليها الدهر، حيث تشير دراسات الإبداع مثلاً، إن أكثر من ٩٥٪ من الأطفال يدخلون المدرسة مبدعين، يتخرج منهم فقط ٤٪، أين ذهب الإبداع؟

ضاع الإبداع في نظام صارم، لا يتيح للطلبة الحرية ولا التنفس ولا الحركة، لا يتيح لهم المشاركة في العملية التعليمية وإبداء الرأي، والاستمتاع بالتعلم وفهم أسرار تطبيق المهارات في الحياة العملية.

إن نظامنا المدرسي مبني على التلقين والحفظ. لكي ننجح في المدرسة يجب أن نحفظ المقرر، ومن ثم نسرده في الامتحان سرداً.

إن معظمنا لا يتعلم العلم المفيد في المدرسة، يتعلم فقط كيف ينتقل من صف إلى آخر، من سنة إلى أخرى.



وعند تخرجنا من ذلك النظام، نتخرج بدرجة ما، نحملها معنا طوال حياتنا ...تلك الدرجة تمثل لقبا لنا ... لقب: ضعيف ، متوسط ، جيد ، ممتاز، ويؤثر هذا اللقب فينا أيما تأثير، نحكم على قدراتنا العقلية من خلال تلك الدرجة وهذا اللقب.

إننا للأسف تولدت عندنا معظم قناعاتنا السلبية عن قدراتنا العقلية عن أنفسنا، من ذلك النظام المدرسي القاصر، الذي لايمت إلى مبادئ التعلم الحديث بصلة. فالطالب الذي لم يكن موفقاً في المدرسة تصبح لديه قناعة واعتقاد بأنه لا يستطيع الحفظ، ذاكرته ضعيفة، تركيزه معدوم، لا يتمتع بالموهبة، ويعتقد ربما أن السبب، قصور في الجينات.

وللأسف فإننا كمجتمع، نظلم أبناءنا ... نحكم على قدراتهم وذكائهم، من خلال ذلك المعدل الدراسي.إننا كآباء، نحكم على أبنائنا بالقصور، والكسل، وحتى بالغباء، لمجرد أن درجاتهم ضعيفة في بعض المواد.

إن دراسات الذكاء المتعدد الحديثة، أثبتت أن هناك ذكاءات متعددة، سبعة أو تسعة، وكل منا، سبحان الله، عبقري في ذكاء أو ذكائين من تلك الذكاءات:

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ التين: ٤

ذكاءات متعددة، كالذكاء الحركي، والذكاء الموسيقي (الصوتي)، والذكاء الاجتماعي والذكاء البصرى، والذكاء الرياضي، والذكاء اللغوي.



وللأسف فإن المدرسة، تركز فقط على نوعين من تلك الأنواع ... الذكاء اللغوي والذكاء الرياضي، فإذا واجهنا بعض المعاناة في تلك الذكاءات، حُكِم علينا من قبل مدرسينا وآبائنا والمجتمع بأننا، أشخاصا فاشلين، لا مستقبل مشرقٍ لهم.

وأثبتت الدراسات الحديثة أيضاً، أنه لا توجد صلة

مباشرة بين الذكاء المدرسي والنجاح في المدرسة والنجاح في الحياة، وهذا أمر مشاهد، فالكثير منا يعلم أن هناك عدداً من أصحابه .. كانوا عباقرة في المدرسة .. إلا أنهم واجهوا الكثير من الصعوبات في الحياة، والعكس صحيح، الكثير منا لم يحقق نجاحاً باهراً في المدرسة إلا أنه حقق نجاحاً رائعاً في الحياة.

وكلنا يعرف معاناة توماس أديسون في المدرسة، حتى أن أمه أخرجته منها .. وأكمل دراسته في البيت، ونعلم أيضا بأن بيل جيتس لم يكمل الدراسة الجامعية ... ستيف جوبز، مؤسس شركة أبـل، كذلك لم يكمل الدراسة الجامعية.

لا يُفهم من كلامي، التقليل من شأن المدرسة والتعلم فيها، إنما هي دعوة فقط، الى تطوير المناهج، وتطوير طرق التدريس، والتعامل مع أبنائنا بإنسانية أكثر.

الإيحاء السلبي

إننا للأسف نعيش حياة تملؤها الأفكار السلبية، يملؤها التشاؤم.



فنحو 90% من الذي نراه ونسمعه في وسائل الإعلام سلبي

وسائل الإعلام تقتات على أخبار الكوارث والفواجع في شتى أنحاء العالم ..ومن ناحية أخرى فإننا

نفكر في اليوم بما يزيد عن 60 ألف فكرة، أكثر من 80% منها سلبي

أفكاراً سلبية عن الراتب، العيال، ندم على الماضي، قلق من المستقبل، نفكر في العمل، في رئيسنا في العمل. تلك الأفكار تجلب التحدث السلبي مع النفس، ، كما قال الدكتور صلاح الراشد، فإن معدل ما

يتكلم الإنسان مع نفسه في اليوم أكثر من خمسة آلاف كلمة، الدراسات تقول بأن

أكثر من 77% من التحدث من الذات سلبي

فنردد كثيراً:

- أنا ذاكرتي ضعيفة
- أنا تركيزي ضعيف
- أنا كثير النسيان
- مستحيل أحفظ القرآن
- مستحيل أحفظ الصفحة من المصحف في ٧ دقائق أو اقل
- أنا كبير في السن
- لا أستطيع، لا يمكن
- الحفظ ممل وصعب
- ما عندي وقت ومشاغل الدنيا كثيرة
- إذا حفظت سوف أنسى فلاداعي للحفظ
- أنا كثيراً ما أذنب فلو حفظت القرآن سأكون منافقاً، فلا داعي للحفظ

عندما يكرر الإنسان تلك الإيحاءات، بقناعة تامة، مع قوة في المشاعر والأحاسيس، تصبح اعتقاداً ..

حيث يتلقف تلك الإيحاءات العقل اللاواعي وبالتالي تصبح جزءاً من شخصية الإنسان، وتؤثر كثيراً على قدراته العقلية وسرعة حفظه وتعلمه.

إذن ⟪⟪⟪ تعلم اللغة الإيجابية

قل لنفسك مراراً وتكراراً:

- أنا تركيزي قوي
- أنا ذاكرتي حديدية
- نعمُ الله تترى عليّ
- أنا حافظ ممتاز
- أنا أقدر
- أنا أستطيع
- أنا شخص إيجابي
- أنا متفائل جدا
- أنا أحسن الظن برب العالمين
- كل شيء ممكن
- كل يوم أتحسن عن اليوم الذي يسبقه

تلك اللغة الإيجابية لها عظيم الأثر في تغيير القناعات السلبية إلى قناعات إيجابية ..



يجب ترديد تلك الكلمات باعتقاد راسخ بتلك القدرات، ومشاعر إيجابية جياشة ، ويقين كالجبال، وحسن ظن برب العالمين.

كل عبارة ترددها وتؤمن بكل كلمة فيها، مع الوقت ... تستبدل بالقناعة والاعتقاد السلبي القديم بآخر إيجابي، إن شاء الله تعالى.

وقد سألتنا سيدة، في إحدى الدورات، عن ابنتها التي

تجيد جميع المواد الدراسية، ولكنها ضعيفة جداً في الرياضيات .. والامتحان على الأبواب، فاقترحنا أن تجلس مع طفلتها وتكتب الطفلة في لوحة كبيرة : «أنا احب الرياضيات» وتعلق اللوحة على جدران الحائط وعلى باب الغرفة، وأوصينا الأم أن تخبر ابنتها مراراً وتكراراً بأنها ممتازة في الرياضيات، وأن الرياضيات مادة سهلة، وأنها رائعة في جميع المواد والرياضيات ليست استثناءً، وقلنا لها أن تخبر ابنتها عندما تبدأ بالمذاكرة لمادة الرياضيات أن تفكر في مادة تحبها جداً، وتستحضر حب تلك المادة والسهولة في مذاكرتها، ومن ثم تشرع في مذاكرة مادة الرياضيات، وما هي إلا أياماً معدودة حتى بشرتنا الأم بأن ابنتها حققت لأول مرة ٩٥٪ في مادة الرياضيات.

إن تلك القصة ما هي إلا واحدة من الكثير من القصص التي تواترت في هذا الباب، والتي خبرناها مراراً، الصغار والكبار، نخبرهم بضرورة تغيير إيحاءاتهم السلبية عن أي موضوع، واستبدالها با يحاءات إيجابية. وبالفعل ... تنجح تلك الطريقة في تغيير القناعات والاعتقادات.

معتقدات خاطئة عن الذاكرة

إذا كبرنا في السن تضعف ذاكرتنا :

اعتقاد خاطئ والدليل من الواقع العملي، أن مشا يخنا وعلماءنا ـ والبعض منهم يتعدى الثمانين والتسعين ـ ذاكرتهم قوية، ما شاء الله، وتراهم يملون على طلابهم ـ من صدورهم ـ الصحاح وأمهات الكتب، من غير الرجوع إلى أي كتاب.

إننا إذا كبرنا، للأسف، تزداد همومنا وغمومنا، ونكثر التفكير في لقمة العيش ومستقبل الأولاد والأرض والقرض والبيت . ذلك هو السبب الحقيقي وراء مقولة :إذا كبر الإنسان تضعف ذاكرته. ومن خلال مشاهدتي في دورات حفظ القرآن، أكاد أجزم بأن كبار السن يسابقون

الصغار في سرعة الحفظ ويسبقونهم، بسبب رغبتهم الجامحة في حفظ كتاب الله، والتي من الممكن أن لا تتوفر في الصغار.

أنا غير محتاج أن أقوي ذاكرتي :

اعتقاد خاطئ، فالعقل يحتاج للتدريب المستمر حتى يتحفنا بطاقاته الكامنة، العقل، أو بالأحرى الخلايا العقلية، تنمو بالعلم والتعلم والقراءة والتغيير، وتموت تلك الخلايا والقدرات بالروتين القاتل، وإني أدعو الجميع - حتى يحافظوا على شباب عقولهم - أن يكثروا من حفظ القرآن الكريم، بالإضافة إلى قراءة الكتب والمطالعة، حل الألغاز الرياضية، تعلم لغة جديدة، تعلم مهارة جديدة، وتغيير روتين اليوم المستمر..

ذاكرة الطفل قوية وأنا ضعيفة :

إن ذاكرة الطفل ممكن أن تكون أقوى لسببين رئيسيين :

أولاً: إن الأطفال يستقبلون المعلومات من غير تحليل أو تمحيص، من غير ما يسمى «بالمرشحات»، وهي تلك الأنظمة التحليلية التي يطورها الإنسان مع مراحل عمره؛ إذ يستطيع من خلالها أن يميز بين الصحيح والسقيم من وجهة نظره وخبراته السابقة. إننا حين نكبر نبدأ في التشكيك في كل معلومة نستقبلها، ونشبعها تحليلاً، وهذا يؤدي، في بعض الأحيان، إلى رفضها بالكامل.

ثانياً: إن الأطفال ليس لديهم تلك الهموم والتوترات والقلق كالتي عند كبار السن، فتشير الدراسات مثلا .. بأن الطفل يضحك في اليوم في المعدل ٤٠٠ مرة، أما بالنسبة للكبار .. فبالكاد يبتسمون ١٤ مرة في اليوم..

مستحيل تقوية الذاكرة :

اعتقاد خاطئ ايضا ، الذاكرة ممكن تقويتها بالتمارين وبالتدريب، وقد أثبتت الدراسات ارتفاع القدرات العقلية لمن يواظبون على التدريب لمدة اثني عشر دقيقة يومياً، بنسبة ثلاثين في المائة، وإني أدعو الجميع إلى حضور أو مشاهدة مسابقات الذاكرة ، وسوف يذهلون من قدرة المتسابقين على حفظ الآلاف من الأرقام الثنائية إذا سمعوها مرة واحدة، حفظ الآلاف من ورق

اللعب مرتبة بعد أن يشاهدوها مرة واحدة، وجميع هؤلاء المشاركين في تلك الدورات، كانوا يخبروننا بأنهم قبل عدة سنوات كانت ذاكرتهم عادية جداً، وبالتدريب المستمر، تمكنوا من تقوية ذاكرتهم، وتجدر الإشارة بأن بطل العالم ٨ مرات في تلك المسابقات - Dominic O'Brien، كان مدرسوه في المدرسة يتهمونه ببطء التعلم وبأنه مصاب بالديسلكسيا Dyslexia.

يقول ايريك جنسن في كتابه «التعلم المبنى على العقل»:

كان التفكير السائد حتى وقت قريب في الأوساط العملية، أن عملية تدهور المخ الطبيعية تبدأ عند الميلاد وتستمر مدى الحياة، وبالتالي فإن الإجابة عن سؤال «هل يمكننا أن ننمي مخاً أفضل ؟كانت: لا .. كان ذلك حتى عام ١٩٦٤ عندما قام د. مارك روزنتسفايج من جامعة كاليفورنيا ببحث مع فريق من الباحثين أوضح أن الفئران في بيئة ثرية نما مخهم بشكل أفضل مقارنة بالفئران في بيئة فقيرة، وقد امتدت الدراسات الأولية إلى البشر، ووفقا لتلك الدراسات الرائدة والدراسات المترتبة عليها - مثل دراسة د. ماريون دياموند من جامعة كاليفورنيا والباحث د. ويليام جرينو من جامعة الينوي في ١٩٩١ ـ نعرف أن المخ البشري يظل محتفظا بمرونته مدى الحياة ، ويمكنه تنمية ترابطات عصبية بالتحفيز حتى عندما نتقدم في العمر، وهذا يعني: أن أي متعلم يمكنه زيادة ذكائه بلا حدود باستخدام الإثراء المناسب.
انتهى كلامه.

وهل أفضل من بيئة القرآن الكريم لإثراء المخ؟

• وفي موضع آخر يقول المؤلف: « في عام ١٩٨٥ قال د. جوزيف التمان من جامعة بوردو:
إن المخ لاينمو به زوائد عصبية أفضل فقط،
ولكن من الممكن أن تنمو خلايا جديدة أيضاً.
وفي عام ١٩٩٧ قام مجموعة من العلماء ببحث في معهد



«سولك» في مدينة سان دييغو المختص بعلوم الأعصاب واكتشفوا أن توليد الخلايا العصبية يحدث فعلاً في مخ الفئران (على الأقل في منطقة قرن آمون في الحفظ) وبعد مرور عام امتدت الدراسات إلى البشر، وأكدت النتائج توليد الخلايا العصبية. وهكذا نجد أن للمخ البشري القدرة على تنمية وبناء خلايا عصبية جديدة. انتهى كلامه ..

• الخلايا العقلية تنمو بالتعلم .. والتدريب، والتغيير، وتضمر بالأعمال والحياة الروتينية.

• وإننا نؤمن أن لحفظ القرآن الكريم كبير الأثر في إثراء خلايا المخ وزيادة الروابط بينها.

اسبا ب ضعف الذاكرة :

يبين الدكتور يوسف الخضر والدكتور جمال الملا في دورة «القراءة السريعة وتقوية الذاكرة» الأمور الآتية:

١. الإيحاء السلبي والقناعة السلبية عن قدرات الإنسان العقلية :

كما أسلفنا بأن تلك القناعة تحطم قدراتنا العقلية.

٢. عدم التدريب :

الخلايا العقلية تنمو بالتدريب والتعلم، فالذاكرة تقوى بالتدريب، (فالتمرينات العقلية تسبب تضخماً في المخ، بنفس الطريقة التي تسببها التمرينات الرياضية في تضخم العضلات)؛ كما يقول مؤلف كتاب كيف تضاعف قدراتك العقلية.

٣. التوتر والضغوطات :

من أشد الأسباب تأثيراً على الذاكرة، (وعلى صحة الجسم أيضاً)؛ فالهم والحزن والتوتر والقلق تؤثر



سلباً على الجسد وعلى القدرات العقلية، تلك المشاعر السلبية تطلق في الجسم هرمون الأندرنالين .. وأيضا الكورتزول، وتؤثر على جهاز المناعة وتؤثر أيضاً على الخلايا العقلية.

٤. عدم التنظيم :

الحياة غير المنظمة، المكتب غير المنظم، غرفة النوم غير المنظمة، جميع تلك الأمور تؤثر سلباً على الذاكرة.

٥. قلة النوم :



إن اضطراب النوم وقلته تؤثر سلباً على الذاكرة والتركيز، يحتاج الجسم أن ينام في المعدل من ٦ ساعات ونصف إلى ٧ ساعات ونصف يومياً لإراحة جسده، وتجديد خلايا الجسم، كما أن النوم المبكر يساعد على الاستيقاظ المبكر، والحفظ في الصباح الباكر.. لهو من أفضل أوقات الحفظ، حيث القدرات العقلية، في قمة اللياقة الذهنية.

٦. نوعية الأكل :

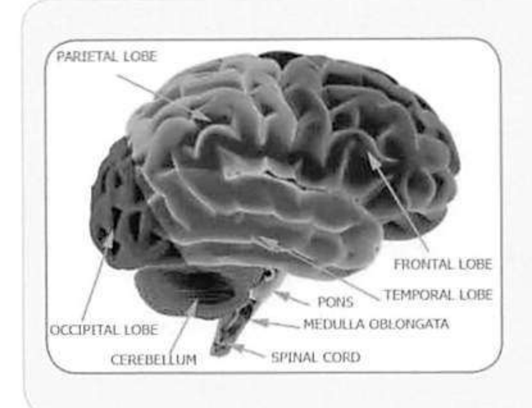


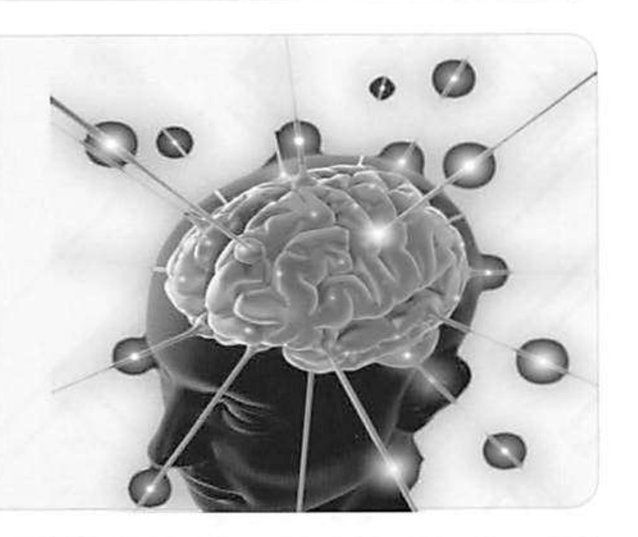
من ألد أعداء التعلم والحفظ، خصوصاً وإن أكثر المأكولات التي نتناولها، ذات طابع غير صحي .إن من أسوأ أوقات الحفظ، الحفظ بعد الأكل مباشرة، حيث التركيز معدوم .. والجسم في حالة استنفار لهضم الطعام.

ودعوني أحدثكم قليلاً عن بعض القدرات العقلية والجسدية للإنسان (نقلا عن كتاب العقل القوي؛ لخبير الذاكرة توني بوزان):

عدد خلايا العقل
1,000,000,000,000
أو نيرون (ترليون خلية)

كل خلية في العقل مكونة من ملايين الخلايا متناهية الصغر يطلق عليها اسم الخلايا العصبية.





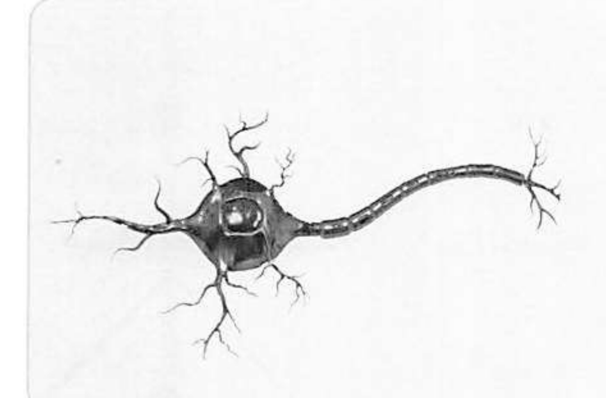
يحتوي العقل البشري على تريليون جزيء بروتيني.

إن عقولنا تحتوي على أكثر من ١٠٠ تريليون وصلة محتملة.



يستطيع العقل احتواء 100 مليار معلومة.

أفكارنا تسافر بسرعة تتجاوز ٣٠٠ ألف كيلو متر في الثانية (أسرع من سرعة الضوء).



أنشطة المخ الأساسية تتضمن
مابين
100,000 إلى **1,000,000**
تفاعل كيماوي مختلف
يحدث في الدقيقة الواحدة.

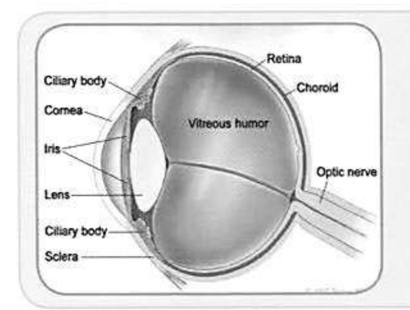


كل نيرون يمكنه أن يتفاعل مع
عدد يتراوح مابين واحد إلى **100,000**
نيرون آخر بطرق مختلفة

النظم التفكيرية المختلفة داخل المخ ضخمة للغاية قد يستغرق كتابتها باليد العادية ١٠,٥ مليون كيلومتر.

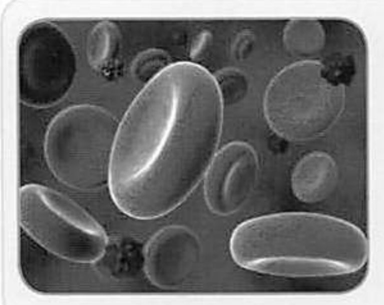


يتصل شقا المخ بواسطة شبكة بالغة التعقيد من
الأنسجة العصبية يطلق عليها اسم الجسم الصلب. يتولى
هذا الجسم المؤلف من **300** مليون نسيج عصبي مهمة
نقل المعلومات ذهاباً وإياباً بين شقي المخ.



تحتوي كل عين بشرية على **130** مليون مستقبل للضوء.

عيناك تغمض وتفتح ١٨,٠٠٠ مرة يومياً



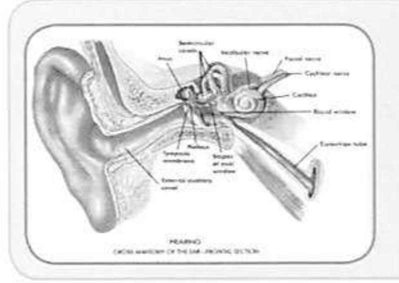
يحتوي الدم الذي يجري في الجسم البشري على **22** تريليون خلية دموية.

تحتوي كل خلية دموية منها على ملايين الجزيئات، ويحتوي كل جزيء منها على ذرة تتقلب بمعدل أكثر من ١٠ ملايين مرة في الثانية.

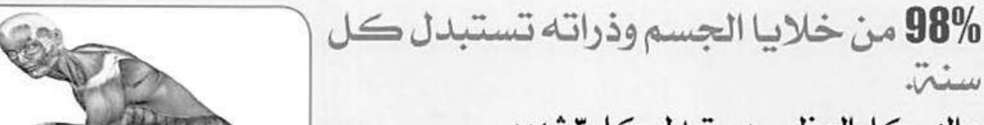


يعتبر فمك **أكبر المعامل** الكيميائية تعقيداً على كوكب الأرض

فهو يملك القدرة على التمييز بين بلايين من المذاقات المختلفة.



تحتوي كل أذن بشرية على **24,000** نسيج قادر على تتبع نطاقات هائلة، والتمييز الدقيق بين جزيئات التردد في الهواء.

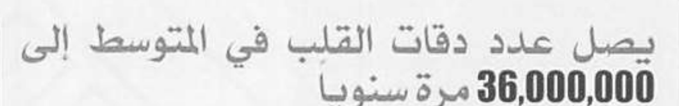


98% من خلايا الجسم وذراته تستبدل كل سنة.

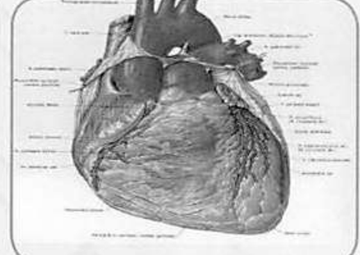
- **الهيكل العظمي يستبدل كل ٣ شهور.**
- **الجلد كل شهر.**
- **الكبد كل ٦ أسابيع.** (ديباك شوبرا في كتابه Quantum Healing



حاسة الشم تستطيع التعرف على أكثر من **10,000** رائحة مختلفة في الحال.



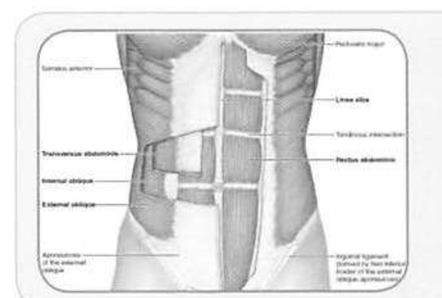
يصل عدد دقات القلب في المتوسط إلى **36,000,000** مرة سنويا



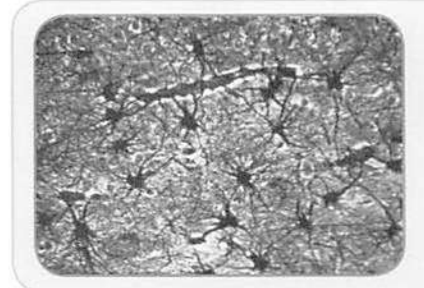
وهي تعمل على ضخ ٦٠٠,٠٠٠ جالون من الدم كل سنة عبر ٦٠,٠٠٠ ميل من الشرايين والأوعية والشعيرات.



تتألف الرئة البشرية من **600,000,000** فص من الفصوص شديدة الحساسية للبيئة المناخية من حولها.



لتقوية حركة الجسم والحساسية الحركية والبيئية يملك كل شخص منا **200** بناية من البنايات العضلية بالغة الدقة، و**500** عضلة متسقة تماما مع بعضها البعض وما يبلغ طوله سبعة أميال من الأنسجة العصبية.



هناك **500,000** من المجسات الخاصة باللمس داخل الجسم البشري.



يحتوي الجسم البشري على أربعة ملايين بنية من مستقبلات الألم.



هناك طاقة ذرية كامنة داخل الجسم البشري تكفي لبناء أكبر المدن في العالم عدة مرات.

يالله .... هل تفكرتم في تلك النعم ......

﴿ وَإِن تَعُدُّواْ نِعۡمَةَ ٱللَّهِ لَا تُحۡصُوهَآ ﴾ النحل: ١٨

هل شكرنا رب العالمين عليها ...

﴿ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَظَلُومٞ كَفَّارٞ ﴾ إبراهيم: ٣٤

هل ادركتم تلك القدرات ... وتلك الهبات التي وهبها رب العالمين لبني البشر ...

﴿ وَلَقَدۡ كَرَّمۡنَا بَنِيٓ ءَادَمَ وَحَمَلۡنَٰهُمۡ فِي ٱلۡبَرِّ وَٱلۡبَحۡرِ وَرَزَقۡنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَفَضَّلۡنَٰهُمۡ عَلَىٰ كَثِيرٖ مِّمَّنۡ خَلَقۡنَا تَفۡضِيلٗا ﴾ الإسراء: ٧٠

سبحان الله ... هذا الجسد المليء بآيات الله ...

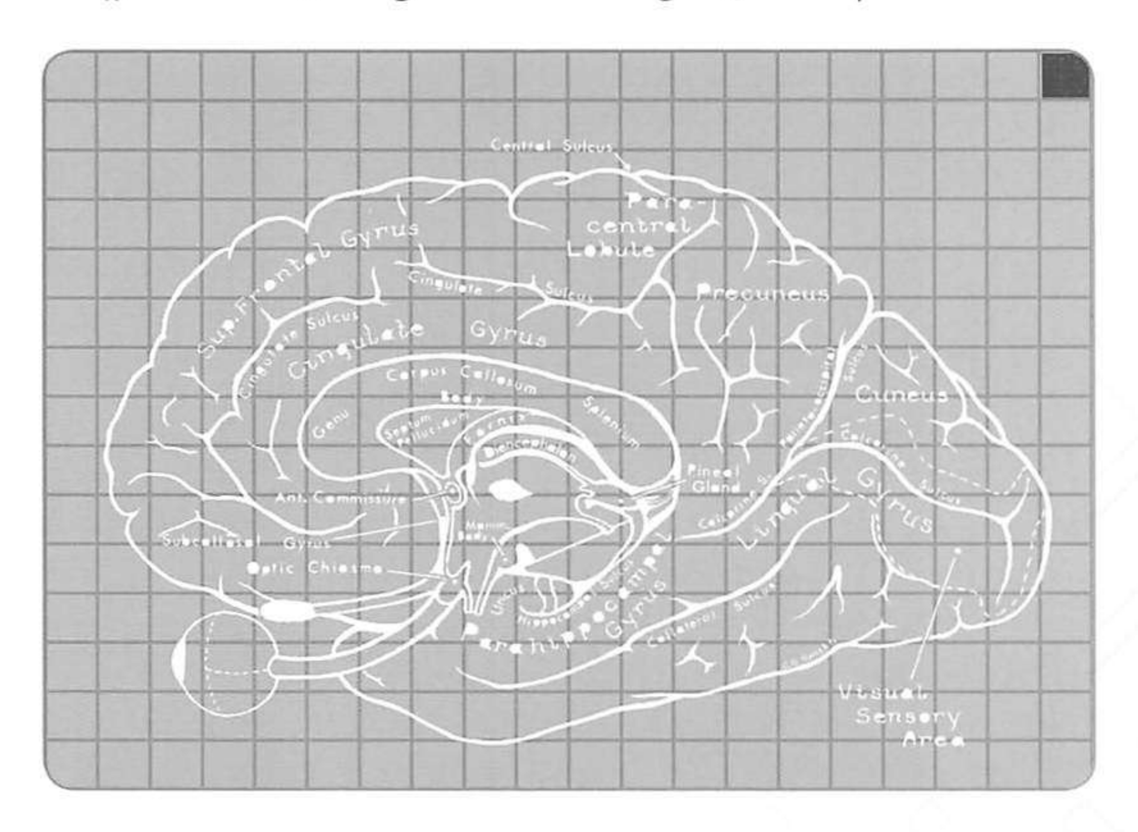
﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾ الذاريات: ٢١ ...
﴿ لَقَدۡ خَلَقۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ فِيٓ أَحۡسَنِ تَقۡوِيمٖ ﴾ التين: ٤ ...
﴿ وَصَوَّرَكُمۡ فَأَحۡسَنَ صُوَرَكُمۡ ﴾ غافر: ٦٤

وكما يقول خبير الذاكرة توني بوزان في نفس الكتاب السابق: «فإذا أردنا أن نمثل قوة وقدرة أكبر كمبيوتر خارق في العالم بمنزل من طابقين؛ فان قدرة عقلك وإمكاناته سوف تفوق كثيراً ناطحة سحاب من ١٠٠ طابق . إن قوة وقدرة عقلك يمكن تصويرها بناطحة سماء تضرب قاعدتها الأرض وتعلو فتناطح القمر، إن عقلك مؤلف ليس فقط من مليون مليون (تريليون) شريحة حاسب آلي حيوي خارق، وإنما كل شريحة من هذه الشرائح تمثل في ذاتها شريحة حاسب حيوي خارق، إن هذه الخلايا العقلية تترابط داخل عقلك بطرق متوازية عديدة تفرز أرقاما تفوق حتى أكثر الأرقام العملاقة تعقيداً»

هل أدركتم حجم قدراتنا العقلية؟
هل استوعبتم، حجم تلك الإمكانات المهولة؟
ومع كل تلك القدرات والنعم،

ولكـــن لمــــاذا؟

لا نستخدم أكثر من 1% من قدراتنا العقلية



يالله، فقط 1% من قدراتنا العقلية!

- لماذا لا نتعلم بصورة أفضل في حين يحتوي المخ على ألف مليار خلية ؟
- لماذا لانتذكر بصورة أفضل في حين تستطيع عقولنا أن تحتفظ بحوالي ١٠٠ مليار معلومة؟
- لماذا لانفكر بصورة أسرع في حين أن افكارنا تسافر بسرعة تتجاوز ٣٠٠ الف كم في الثانية؟ (أسرع من سرعة الضوء)
- لماذا لانكون أكثر إبداعاً، في حين يصل متوسط أفكارنا لحوالي ٦٠,٠٠٠ فكرة في اليوم؟

تلك الأسئلة تسألها مؤلفة كتاب «كيف تضاعف قدراتك الذهنية» وأسألها انا ايضا ...

ولكن أتدرن لماذا ؟

إيحاءات وقناعات سلبية.
إيحاءات سلبية، من قبل والدينا، مدرسينا، رؤسائنا في العمل، الإعلام، المجتمع.
إيحاءات، تحولت إلى قناعات سلبية. تلك القناعات، تحولت إلى اعتقادات خاطئة عن قدراتنا العقلية، وتلك الاعتقادات أضحت جزءا لا يتجزأ من سمات شخصياتنا.

وتلك السمات، تحولت إلى أعذار.
لا أستطيع أن أحفظ بسبب كبر سني.
لا أستطيع أن أحفظ بسبب ضعف ذاكرتي.
لا أستطيع أن أحفظ بسبب والداي، لم يشجعاني على الحفظ، لم يلحقاني بحلقات الحفظ.
لا أستطيع أن أحفظ، المدرسة لم تعلمني.

ويا سبحان الله، كل تلك النعم، التي سوف يسألنا عنها ربنا يوم القيامة، ففي الحديث القدسي ﴿ فعرفه نعمه فعرفها ﴾

كل تلك النعم، صارت هباءً منثوراً،
لا يستخدم الإنسان أكثر من ١ ٪ من قدراته العقلية.
أما آن لنا أن ننتفض ونثور على تلك القناعات السلبية ؟
ولنعلم علم اليقين :

يحدث التذكر في أقل من جزء من الألف من الثانية

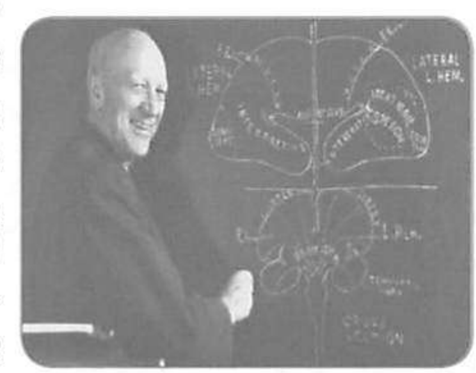
اقرأ الجملة السابقة مرات عديدة.

الجزء من الألف من الثانية، هو كل الوقت الذي تستغرقه العناصر التي تشكل الذاكرة، وهي الرؤية والصوت والشم والانفعال.

وتم هذا الاستكشاف عندما «خضع بعض الأشخاص لفحص المخ بالأجهزة، التي تسجل موجات المخ من قبل علماء وظائف الجهاز العصبي «بنجامين ليبت Benjami Libet و «برترام فينستين Bertram Feinstein بمستشفى مونت زيون Mount Zion Hospital في سان فرانسيسكو، اكتشف هؤلاء العلماء أن هذه هي المدة التي يستغرقها العقل في تسجيل الإدراك . إن تذكرك لكلمات أو لحقائق يقولها قائل، أو تقرأ عنها يحدث بسرعة فائقة ويحدث واقعياً قبل أن تعي بأنك أدركت ذلك. وقد اكتشف العالمان السابقان أن الإدراك قد يصل إلى المخ في جزء من ألف من الثانية»
(نقلا عن كتاب كيف تضاعف قدراتك الذهنية للمؤلفة جين ماري ستاين)

يستغرب الكثيرون حين أقول لهم بأن الإنسان لديه القدرة على حفظ الصفحة من المصحف في سبع دقائق أوأقل، في حين أن العقل البشري يحتاج فقط لأقل من جزء من الألف من الثانية لتلك العملية.

أثبتت دراسات الذاكرة أيضا، أن هذا التذكر يستمر للأبد. إن العقل البشري يقوم بتخزين كل تجربة وكل ذكرى تمر على الإنسان في حياته، وقد أثبتت تجارب الدكتور Wilder Penfield ذلك، فقد كان يستحث الدماغ بشحنات كهربائية، وعند القيام بذلك استطاع بعض الأشخاص المشاركين في تلك التجارب .. استرجاع ذكريات الطفولة، حين كان بعضهم يبلغ الثانية من عمره، استطاعوا أن يتذكروا أعياد ميلادهم، وأصدقائهم الذين حضروا هذا الميلاد .. وكانت الذكريات واضحة جداً، حتى أنهم كانوا يستطيعون أن يشموا رائحة الكعك.



Wilder Penfield

كل حدث يمر بالإنسان يخزن، بالصوت والصورة والمشاعر

وهنا أستنتج الآتي :

إننا جميعاً قرأنا القرآن كاملاً ولو لمرة واحدة في حياتنا؛ بل إن الكثير منا قرأه مرات ومرات عديدة، جميع تلك التجارب والذكريات والآيات مخزنة في العقل ... كل آية، كل صفحة .. تم تخزينها .. في مخازن الذاكرة، وعلى الأرجح في العقل اللاواعي.

نحن فقط نريد أن نسترجع تلك الآيات.

والدليل، أن الكثير منا يمكنه أن يصحح للإمام في صلاة الجماعة .. مع أنه لا يحفظ تلك الآيات. إن الكثير منا .. يمكنه أن يفتح على الإمام عند انقطاعه عن التلاوة، مع أنه لا يحفظ تلك الآيات.

سبحان الله، إن العقل البشري لهو من أكبر نعم الله التي أنعم بها على الإنسان ... قدرات وطاقات إلى الآن لم نكتشف عمقها بعد.

ودعوني أخبركم عن بعض قصص سلفنا الصالح ، الذين كانوا آية في الحفظ.

- **الامام** الشافعي كان يضع يده على المصحف لكي لا يختلط حفظ الصحفة بالصفحة المقابلة لها ..
- الإمام أحمد ابن حنبل كان يحفظ ألف ألف حديث.
- الإمام البخاري كان يحفظ مائة الف حديث صحيح و ٢٠٠,٠٠٠ حديث ضعيف.
- بديع الزمان الهمذاني كان يحفظ المئة بيتاً إذا أنشدت مرة، وينشدها من آخرها إلى أولها مقلوبة.
- الإمام العلامة أبوالحسن النيسابوري له تفسير في ثلاثين مجلد، وكان يملي ذلك كله من حفظه، كان آية في الحفظ.

وهذا غيض من فيض، الكثير من قصص السلف تواترت في هذا الباب. فالسلف اعتمدوا في دراستهم على الحفظ، حيث كان يقول قائلهم : العلم في الصدور، لا في السطور.

إننا لن نستطيع أن نفجر طاقاتنا العقلية الكامنة ..إذا احتفظنا بقناعاتنا السلبية عن أنفسنا.

إنني أحث كل واحد منكم، قبل أن يبدأ بحفظ القرآن الكريم، أن يراجع قناعاته، أن يستبدل بها أخرى إيجابية، أن يؤمن بقدراته العقلية التي منحنا إياها رب العالمين.

أن يردد باستمرار:

أنا تركيزي قوي،
ذاكرتي حديدية،
نعم الله تترى علي.
أحفظ الصفحة من القرآن في سبع دقائق أوأقل.
اللهم أعني على حفظ كتابك.

ردد تلك الإيحاءات الإيجابية صباح مساء، عند كل جلسة لحفظ القرآن، أحسن الظن برب العالمين. وإن شاء الله، رب العالمين سيعينك على ذلك.

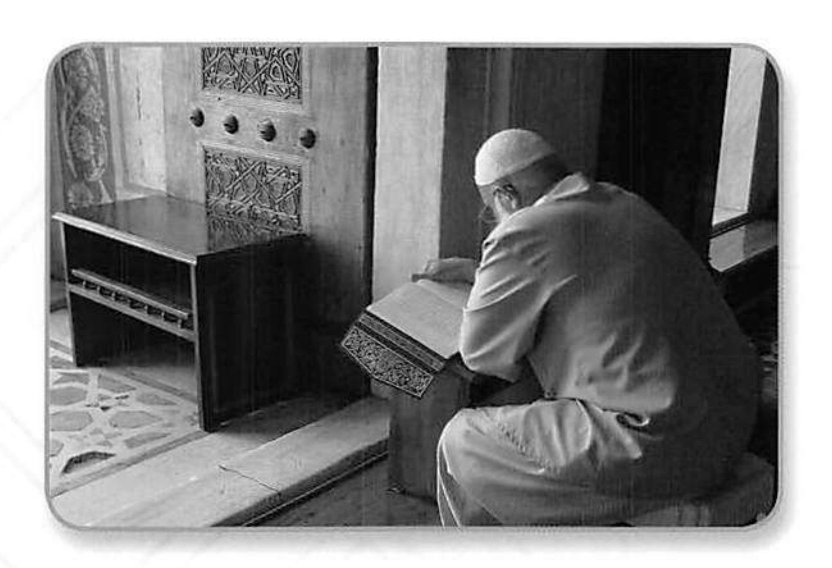
آمن بقدراتك وطاقاتك، ثق بنفسك، حطم قناعاتك السلبية، اكسر الحواجز، توكل على رب العالمين.

أنت بالفعل، ممكن أن تحفظ القرآن بسهولة ويسر، لاتتخل عن حلم حياتك، تستطيع إن شاء الله ..



السر الخامس

الاسترخاء... وحالة التعلم المثالية



سر من أسرار التعلم الحديث...
سر من أسرار الحفظ السريع...
سر من أسرار التفكير الإبداعي...
سر من أسرار اتخاذ القرار الفعال...

هل تريدون أن تعرفوا هذا السر ؟

لا تحفظ إلا وأنت في حالة من الاسترخاء، والهدوء النفسي

إننا، للأسف، نقضي معظم أيام تعلمنا ومذاكرتنا، ونحن متوترين، و نحن في أقصى حالات القلق، في أعلى درجات الضغط النفسي.

ولهذا السبب فنحن لا نستخدم قدراتنا العقلية، حيث تطغى حالة التوتر والمشاعر السلبية على قدرتنا على الحفظ والتعلم والمذاكرة الفعالة.

التوتر يؤثر سلباً على قدرتنا على الحفظ والتذكر، حيث إن الجسم يضخ كميات كبيرة من هرمون الأدرنالين والكورتيزول، ويكون بالتالي الجسم في حالة استنفار قصوى، استنفار للدفاع عن الجسم أن تعرض لخطر ما.

في تلك الحالة، لا يكون الحفظ أولوية بالنسبة للعقل البشري.

ودائماً ما أضرب المثال الآتي في دوراتي لحفظ القرآن.

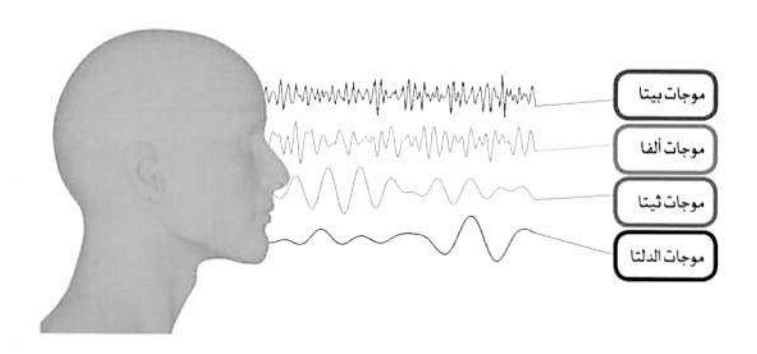
أطلب من الحاضرين أن يقبضوا على أيديهم، أن يضغطوا عليها بقوة، اليدين معاً، بأقصى قوة، ثم أسأل الحاضرين: أين تركيزكم الآن؟ الكل يجيب : على أيدينا، أقول الآن عليكم بالحفظ، فالكل يقول لانستطيع، وأقول : كذلك الإنسان الذي يريد أن يحفظ وهو في حالة توتر عالية.

تسمى هذا المرحلة من التفكير بالنسبة للمخ، مرحلة البيتا

موجات المخ

يقول الأستاذ يوسف الخضر في كتابه «اقرأ كتاباً في ساعة» : «إن دماغ الإنسان يصدر ذبذبات كهربائية، ويمكن قياس موجات هذه الطاقة الكهربائية بالهرتز، أو بالدورة في الثانية عن طريق جهاز يُعرف بمخطط الدماغ ، ويعمل الدماغ عادة في نطاق من الذبذبات تتراوح بين ١ و ٣٠+ دورة في

الثانية. أما مجالات الذبذبات الصغيرة ضمن النطاق الطبيعي فمرتبطة بمجموعة من وظائف الدماغ أو قدراته. إن مجالات الذبذبات الصغيرة كقنوات للدماغ شبيهة بقنوات التلفزيون أو الراديو، وعند مستوى كل ذبذبة، تتوافر معلومات مختلفة، وكما هو الحال في تغيير قنوات التلفزيون، نستطيع تغيير قنوات دماغنا والوصول إلى إمكانات أكبر في الدماغ «. انتهى كلامه ..



موجات بيتا	١٦-٣٠ شوطاً في الثانية	تتصف بالإدراك الواعي والتوتر
موجات ألفا	٨-١٥ شوطاً في الثانية	تتصف بالاسترخاء والتأمل فالعقل متحفز
موجات ثيتا	٥-٧ أشواط في الثانية	تتصف بالاسترخاء العميق والنعاس
موجات الدلتا	١-٤ أشواط في الثانية	هي مرحلة النوم العميق

المرحلة الأولى : مرحلة البيتا:

مرحلة تمتاز بالإدراك الواعي فالعقل على أهبة الاستعداد، متحفز تماماً، للدفاع عن النفس، لأي خطر، وبالتالي فإن العقل في قمة التوتر والتشتت و كثرة الأفكار. حيث تبلغ سرعة ذبذبات المخ من ١٦ إلى ٣٠ شوطاً في الثانية.

لاتصلح مرحلة البيتا إطلاقاً للحفظ

هذه المرحلة تتأثر كثيراً بالأفكار السلبية والتحدث مع الذات السلبي.

وكما أسلفت فإننا نستقبل ما يربو عن ٦٠,٠٠٠ فكرة يوميا، ٨٠٪ منها سلبي ونتحدث مع أنفسنا ٥٠٠٠ كلمة، ٧٧٪ منها سلبي.

إن معظم قراراتنا خاطئة لأننا نتخذها في هذه المرحلة. إن حفظنا يتسم بالبطء، لأننا للأسف نحفظ ونتعلم في هذه المرحلة، عالية التوتر والقلق ... وكم منا وقد درس الأيام الطوال، ثم وفي لحظة الامتحان، نسي كل ما درسه.

المرحلة الثانية : مرحلة الألفا :

مرحلة تتصف بالاسترخاء والهدوء النفسي. تتصف بالسكون، بالخشوع، بالاطمئنان، والتأمل الجميل.

إننا نصل إلى هذه المرحلة بطريقة طبيعية عدة مرات في اليوم فمثلا :

- عندما نخشع في الصلاة ونستحضر ما نقرأ، فالقلب حاضر والنفس مطمئنة.
- عندما نشرع في النوم، فالإنسان يرخي جميع عضلات جسده وأفكاره.
- عندما نستمع إلى موعظة أو خطبة مؤثرة تدمع لها العين.
- عند قراءتنا للقرآن بتدبر وتمعن.

إن مرحلة الألفا هي المرحلة التي تمكننا من الحفظ والتذكر السريع.

إن مبادئ التعلم الحديث تقوم على استخدام قدرات الإنسان في مرحلة الألفا (والثيتا أيضاً)، فالعقل في تلك المرحلة يتصف بصفاء الذهن، وحضور القلب واطمئنان النفس.

تسمى تلك المرحلة : حالة التعلم المثالية

إننا قبل أن نحفظ شيء من القرآن الكريم يجب أن نصل بموجات المخ إلى هذه المرحلة، حتى نطلق الطاقات الكامنة ونفجر القدرات العقلية التي أنعم الله بها علينا.

وسوف نتعلم كيف نصل إلى ذلك في الصفحات القادمة.

المرحلة الثالثة : مرحلة الثيتا :

مرحلة رائعة أيضاً تتصف بالاسترخاء العميق، يدخلها الإنسان بصورة طبيعية عند نومه وقد تستمر إلى بعض الوقت (بعض الدراسات تقول أول ٤٥ دقيقة)، بحيث لا يعي الانسان ولا يسمع ما يحدث في العالم. يمكن أيضاً استخدام هذه المرحلة للتعلم .

المرحلة الرابعة : مرحلة الدلتا :

مرحلة نسميها الموتة الصغرى، الروح تنفصل عن الجسد وتصعد إلى بارئها، قال تعالى: ﴿ ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَٱلَّتِى لَمْ تَمُتْ فِى مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ ٱلَّتِى قَضَىٰ عَلَيْهَا ٱلْمَوْتَ وَيُرْسِلُ ٱلْأُخْرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ الزمر: ٤٢ ﴾ الزمر: ٤٢، مرحلة عميقة من النوم لازلنا نجهل الكثير من أسرارها

حالة التعلم المثلى : مرحلة الألفا

أول مبدأ لحفظ الصفحة في زمن قياسي: هو الحفظ وأنت في مرحلة الألفا. هذه المرحلة تساعدك على الحفظ أسرع بكثير من مرحلة البيتا والتي، للأسف، معظمنا نحفظ فيها، ثم نتساءل لماذا لا نحفظ بصورة أسرع؟

إن معظم من يحفظون القرآن الكريم في حلقات الحفظ، يهرعون إلى الحفظ دون أخذ الوقت الكافي للتهيئة النفسية والاسترخاء،

إن كثيراً من علماء النفس كانوا يستغلون تلك المرحلة في التعلم والمذاكرة.

فقد نجح الباحث البلغاري الشهير: د.جورجي لوزانوف، في تدريس اللغات الأجنبية بطريقة مبهرة، معتمداً على هذا المبدأ ومبدأ الإيحاءات الإيجابية. وقد آتت تلك الطريقة أكلها، و نجحت نجاحاً باهراً

بالمقارنة مع الطرق التقليدية في تعلم اللغات، حتى إن الطالب كان يحفظ ما يربو على ٥٠٠ كلمة أجنبية يومياً، وكانت قدرته على استرجاع الكلمات والجمل بعد عدة أسابيع ٩٠٪ وهي أفضل بكثير من الطرق الاعتيادية.

إن نظامنا المدرسي قاصر من هذه الناحية، إذ يتعلم الكثير من الطلاب في أغلب أوقاتهم وهم في مرحلة البيتا، تحت ظل التوتر والخوف والقلق، وترقب الامتحانات الفصلية، تلك الامتحانات التي تسبب الكثير من الضغوط والقلق عند الطلبة، مما يدفعهم إلى نسيان الكثير مما تعلموه لحظة دخولهم الامتحان.

واني لأرجو من مدرسينا الأعزاء تعلم هذه العلوم وتطبيقها في فصولهم، حيث يمكن التعلم والمذاكرة بصورة أفضل وفي بيئة مشجعة على الإبداع.

إن الكثير أيضاً من طرق التفكير الإبداعي، تعتمد بالدرجة الأولى على هذه التقنية، إن الكثير من العلماء والمخترعين اليابانيين بالذات، يستخدمون تلك الطريقة، لكي تساعدهم على اختراع ما هو جديد، فترى مختبراتهم مجهزة بغرف خاصة، يقضون فيه الساعات الطوال، في حالة تأمل واسترخاء، يفكرون في كيفية الإتيان بجديد، من المنتجات والخدمات المبتكرة.

فكما قلنا قبل أن نبدأ الحفظ يجب أن نعوّد أنفسنا على الاسترخاء الجميل وندخل في مرحلة الألفا، ولكن كيف؟

يمكننا الدخول في الاسترخاء بطرق كثيرة نختصرها كالآتي :

التنفس العميق

إننا، للأسف، لا نحسن التنفس بطريقة صحيحة، ومعظمنا يتنفس بسرعة ومن أعلى الصدر، ما يسمى بالتنفس السطحي، تنفس التوتر. إن عصر السرعة، الذي نعيشه، قد صبغ حياتنا بالسرعة، سرعة في كل شيء:

سرعة في العمل، سرعة في الانجاز، حتى سرعة في الأكل، فلا يوجد وقت للأكل مع العائلة كالسابق، فنهرع إلى مطاعم الوجبات السريعة، والمصيبة الكبرى، أن أطفالنا تعوّدوا عليها،



وهي للأسف من الأسباب الرئيسة للسمنة، والدراسات الحديثة تثبت أن الأطفال الذين يكثرون في الصغر، من الوجبات السريعة ذات السعرات الحرارية المرتفعة، هؤلاء الأطفال، أكثر عرضة في الكبر للإصابة بالأمراض القلبية، أكثر الأمراض فتكاً للبشر.

تلك السرعة، صبغت أيضا .. الطريقة التي نتنفس بها:

وكما يقول توني روبنز في دوراته، فإن تنفس التوتر يؤدي إلى الآتي:

- الأوكسجين لايصل بالدرجة الكافية لمجرى الدم في جسدك.
- الأوعية الدموية الخاصة بك تضيق.
- كمية الأوكسجين التي تصل إلى المخ غير كافية.
- معدل دقات قلبك وضغط الدم يتصاعد.
- تشعر بصداع بسيط والمزيد من التوتر.

مما يؤدي إلى :

- التعب المزمن وضعف عام في القوة.
- آلام في الصدر.
- تنمل في الذراعين والساقين واليدين.
- تشنج في الرقبة والأكتاف والظهر.
- اضطرابات في المعدة.
- القلق والتوتر.
- التعرق الليلي والأحلام المزعجة.

إن أهمية التنفس العميق تكمن أيضاً في أن الكثيرين من علماء الطب البديل يؤكدون بأن

التنفس العميق علاج
75% من الأمراض العضوية ..

إذ أن التنفس العميق :

- يقوي الجهاز اللمفاوي.
- علاج كثير من الأمراض العضوية.
- يكسر الحالة السلبية.
- يشحذ الطاقة الحيوية.
- يزيد التركيز ويقوي الذاكرة.

أتريدون أن تعرفوا السر الحقيقي وراء تأثير التنفس العميق على التركيز والذاكرة ؟

حسناً، سأخبركم:

كما أسلفنا سابقا: في المعدل يفكر الإنسان في اليوم ٦٠ ألف فكرة، هل تتخيلون هذا الكم الهائل من الأفكار؟

المشكلة ليست في كثرة الأفكار، ولكن في نوعية تلك الأفكار فللأسف فإن أكثر من ٨٠٪ من تلك الأفكار سلبية.

أفكارنا، للأسف، تقودنا للتوتر والقلق والخوف والحزن.

فنحن نفكر باستمرار... نفكر في، الزوج والزوجة، الأبناء، الدراسة، العمل، الرئيس في العمل، الراتب وهل سيكفي إلى نهاية الشهر؟ نفكر في الشركة، في الوزارة، نفكر في قرض البنك، نفكر في بيت الأحلام، نفكر في المستقبل، الإجازة الصيفية، امتحانات الأبناء، مستقبلنا المهني، مستقبل أولادنا، مستقبل زواجنا، مستقبل البلد، نفكر في الماضي، نعيش في الماضي، ندم على الماضي.

لماذا تزوجت من فلانة أو فلان ؟ لماذا التحقت بهذه الوظيفة ؟ لماذا تخصصت هذا التخصص في الجامعة؟ لماذا امتهنت هذه المهنة ؟ إننا، للأسف، نقضي جل حياتنا، نفكر ....نفكر إما في الماضي، أو في المستقبل ... ندم على الماضي، أو قلق على المستقبل. في تلك الأثناء، نخسر وقتنا الحالي، نضيع

الوقت الحاضر، الوقت الوحيد الذي نملك أن نعيش فيه. إن تلك الأفكار، تسبب التوتر والقلق والحزن والغضب والاكتئاب.

الأفكار السلبية هي السبب الرئيسي للأمراض النفسية، وكثير من الأمراض العضوية ..

إن التفكير السلبي، وما يتبعه من توتر وقلق، يمنعنا من التعلم، يمنعنا من الحفظ بإتقان، يمنعنا من التفكير الإبداعي، يمنعنا من اتخاذ القرارات الصائبة.

الآن، إليك السر:

التنفس العميق، يكسر حبل تلك الأفكار السلبية، يقطع ذلك التسلسل، يجبرك على التوقف عن التفكير، يأتي بك إلى اللحظة الحاضرة ... الوقت الراهن، الوقت الحاضر.

في تلك البرهة البسيطة من التنفس العميق، يتوقف فيها التفكير السلبي، يتم تفريغ العقل من تلك الأفكار، يهيء العقل لاستقبال ما هو آت من غير تشويش أو قلق أو توتر. العقل في أتم الاستعداد لاستقبال المعلومات، في أتم الاستعداد للتعلم، في أتم الاستعداد للحفظ.

ذلك هو السر، وراء هذه التقنية، والتي ستعيننا، بإذنه تعالى، على استقبال القرآن بقلب خاشع وذهن صاف، وعقل متفتح.

ستعيننا على أن نحفظ الصفحة من القرآن في سبع دقائق أو أقل.

ولكن كيف السبيل؟

فلنتعلم بعض تمارين التنفس :

تتميز تمارين التنفس العميق و الاسترخاء، بخاصية مهمة جداً، فدوماً وقت الزفير أطول من وقت الشهيق ، بحيث يكون الزفير ببطء شديد، ويستحب أن يخرج الهواء من الفم. وقد تعلمت التمرين الآتي من أستاذي الدكتور إبراهيم الفقي:

تمرين ٢ ، ١، ٤

وهو من أيسر التمارين للتحضير للدخول في أوائل مرحلة الألفا.

خذ نفساً عميقاً لمدة ثانيتين،
ثم أحبس الهواء لمدة ثانية،
ثم أخرجه بالزفير من الفم لمدة ٤ ثوان.

إن هذا التنفس يشعرك بالاسترخاء، وسريعاً يمكنك أن تستخدم مضاعفاته مثلا: ٤، ٢، ١٦، فتأخذ الشهيق لمدة ٤ ثوان، تحبس الهواء لمدة ثانيتين، . وتقوم بالزفير لمدة ١٦ ثانية ..

السر في أن يكون الزفير، ببطء شديد، وأطول من المدة التي تم أخذ النفس بها عن طريق الشهيق، أن تكرار هذا التنفس ٧ إلى ١٠ مرات يهيئك للدخول في أوائل مرحلة الألفا. هذا التمرين سهل وبسيط، وبإذنه تعالى، ينجح بدرجة كبيرة. وعليه يجب أن تنتبه، لا تبدأ الحفظ إلا وقد قمت بتمارين التنفس والاسترخاء ولو لمدة دقيقتين.

ولمن يريد التعمق في الاسترخاء عليه بالخطوتين الآتيتين :

تمرين الاسترخاء الجسماني

مع التنفس العميق، أغمض عيني، ثم أركز على كل جزء في جسدي، في وقت بعينه، وأوحي لهذا الجزء بالاسترخاء. مثلا أفكر في قدمي اليمني، وأحاول أن أجعلها تسترخي، ببعض الإيحاءات، مثلاً كقولي لها، كل جزء وكل خلية في قدمي اليمنى، مسترخية تماماً.

ثم أركز على قدمي اليسرى، ثم ساقي الأيمن، ثم ساقي الأيسر، ثم الفخذ الأيسر، فالفخذ الأيمن، ثم البطن والصدر، والكتفين، ثم الرأس، ثم الرأس من الخلف، والظهر، إلى كعب الرجلين، مع مواصلة التنفس العميق، أمرر تركيزي على كل جزء في جسدي، وأشعر به مسترخ تماماً ..

تمرين الاسترخاء الذهني

وبعد الاسترخاء الجسدي .. ممكن أن أقوم بالاسترخاء الذهني، وفيه أحاول أن أقوم باسترخاء الذهن من جميع الأفكار السلبية والهموم اليومية، وأحاول أن أتخيل صورة من الصور الآتية:

شاطىء البحر:



فأتخيل أنني أمام شاطئ من أجمل شواطئ الدنيا، شاطئ جميل جداً، يشعرني عند تخيله بالراحة والاسترخاء، وأتعمق في الصور الجمالية، وأتخيل رأي العين، الموج .. السحاب، الساحل، التراب، ثم أتخيل سماعي للأصوات، أصوات الموج ، أصوات غناء العصافير، صوت الريح، ثم أحاول أن أشعر بمشاعر الاسترخاء والسكينة والهدوء.

- ممكن أيضاً أن أسترجع ذكرى من ذكريات الخشوع وحضور القلب:
  - في أول حجة أو عمرة، والمشاعر الروحانية التي مررت بها في تلك التجربة.
  - في صلاة التهجد، عندما تأثرت بقراءة الإمام في الصلاة فخشع لها قلبي.
  - عند سماعي لقارئ ماهر بالقرآن، دمعت معه عيني.

إن الاسترخاء الجسدي والذهني من أهم الأمور المُعينة على التخلص من التوتر وضغوط العمل، إذ تقول الدراسات بأن التوتر وضغوط العمل يؤدي إلى كثير من الأمراض مثل:

- القولون العصبي
- تساقط الشعر
- العجز الجنسي
- بعض السرطانات
- قرحة المعدة
- الاكتئاب
- أمراض القلب
- السكري
- ارتفاع ضغط الدم

وغيرها الكثير...

فالاسترخاء الجسماني والذهني ولو لمدة ٥ دقائق له مفعول السحر على الجسم، فهو يحفز إصدار هرمون الإندروفين، وهو هرمون مفيد جداً، وعلاج رباني لكثير من الأمراض.

وإني أنصح بممارسة الاسترخاء منتصف اليوم حتى يجدد الإنسان نشاطه.

المهم في هذا الموضوع هو المبدأ الآتي :

لا تبدأ أبداً بحفظ القرآن الكريم

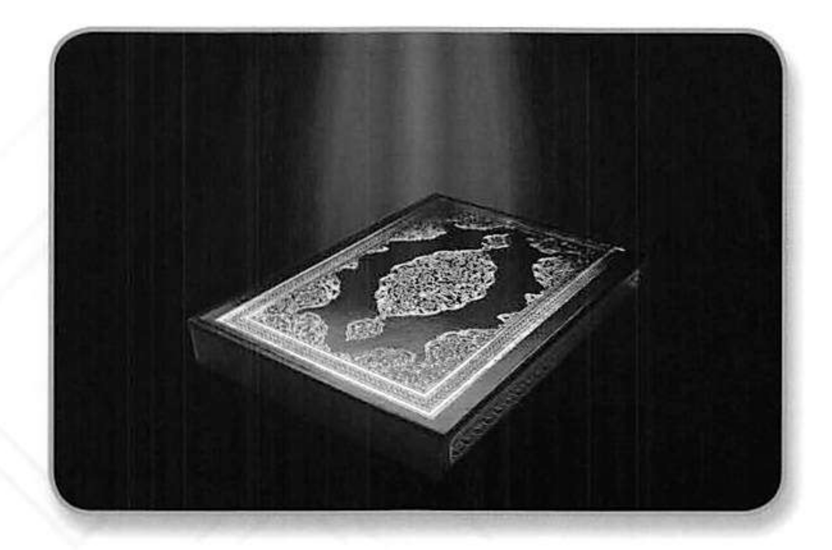
إلا وقد قمت بتمارين الاسترخاء،

ولو لمدة دقيقتين على الأقل



السر السادس

التخيل



لماذا نبدأ في حفظ القرآن بهمة ونشاط، ثم ما نلبث أن نتقاعس ونترك الحفظ ؟
لماذا نسارع في حفظ الآيات، ثم نسارع في الانقطاع عنها ؟
لماذا نقرأ القرآن الكريم في مواسم، ونتركه في مواسم أخرى ؟
لماذا نحفظ الأجزاء والأجزاء من المصحف، ثم لا نراجعها، حتى تتفلت ؟

فالقرآن أشد تفلتا من تفلت الإبل في عقلها

وقد خبرت هذا الأمر رأي العين. ففي دورات حفظ القرآن التي أعقدها ... الكل يحفظ الصفحات والصفحات، الكل يحفظها في زمن قياسي، ثم ما يلبث البعض بعد انتهاء الدورة إلى الانقطاع عن الحفظ، او ما يلبثوا بعد انتهاء رمضان إلا وتركوا الحفظ.

وإني والله لآسف على من حفظ الأجزاء الطوال، ثم لم يراجع تلك الأجزاء فنسيها ، ولآسف على من حفظ في الصغر، ثم نسي كل ما حفظه في الكبر.

إذن كيف السبيل ؟

كيف لنا .. أن نستمر في الحفظ، نستمر في المراجعة، نستمر في قراءة القرآن ..

إن حفظ القرآن الكريم... مشروع حياة

مشروع حياتنا، مشروع يستمر معنا من المهد إلى اللحد، لا ننقطع عن القرآن طرفة عين، لا نترك الحفظ والمراجعة أبداً، حتى يتغمدنا الله برحمته.

إننا، بإذن الله تعالى، سوف يعيننا هذا السر على علاج هذا الأمر.

التخيل ... سر من أسرار الحفظ، لا يعلمه كثير من الناس.

التخيل ...علاج شاف واف سهل التطبيق، لمن ابتلي بفتور الهمة، لمن نسي الحفظ، لمن ترك المراجعة.

ولكن، ما التخيل ؟

قال آينشتاين : الخيال أهم من الحقيقة، وإني أقول: إن الخيال أقوى من الإرادة.

ولنفهم الآتي فهماً جيداً:

العقل اللاواعي لا يفرق بين الحقيقة والخيال

فمثلا لو قلت لك : أغمض عينيك، وتخيل أن هناك ليمونة أمامك، تخيل تلك الليمونة، وأحضر سكيناً واقطعها نصفين، وقرب أحد النصفين إلى فمك، قريباً جداً من فمك، ثم قم بعصر الليمونة

في فمك، ، الآن افتح عينيك ..

هل سال لعابك ؟ هل شممت الليمونة ؟ هل تخيلت الليمونة ورأيتها ؟
فالخيال بالنسبة إلى العقل اللاواعي حقيقة يراها رأي العين.
إننا سوف نستخدم تلك الخاصية، في شحذ هممنا لحفظ كتاب ربنا.

ودعوني أخبركم ببعض الدراسات في هذا الباب.

يقضي بعض اللاعبين المحترفين ما يربو على ٣ ساعات يومياً، في تخيل تام ...يتخيلون أنفسهم وهم يؤدون تدريباتهم ومبارياتهم في أحسن صورة، يتخيلون أنفسهم في تلك المباريات الحاسمة .. وقد أبلوا البلاء الحسن، يتخيلون جميع تلك الامور بأدق التفاصيل، كيف استطاعوا أن يتغلبوا على خصومهم، يتعمقون في ذلك الخيال وتلك الصور، يسمعون صوت الجماهير وهي تهتف لهم، يشعرون بمشاعر الانتصار.

وهذه التقنية تعرف بـ: Mental Rehearsal أو التدريبات الذهنية. وقد أثبتت الدراسات بأن من يقوم بتلك التدريبات الذهنية بالإضافة إلى التدريبات الجسمانية يكون مستواه أفضل من الذي يعتمد فقط على التدريبات الجسمانية.

إذ تشير الدراسة الشهيرة في هذا الموضوع بأن هناك مجموعة من لاعبي كرة السلة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين :

- مجموعة تقوم بأداء التدريبات الجسمانية كالعادة.
- مجموعة أخرى تقوم بأداء التدريبات الذهنية، فقط تتخيل أنهم يؤدون تلك التدريبات على أفضل وجه.
- وكانت المفاجأة، بأن الذين تدربوا التدريبات الذهنية، كان أداؤهم أفضل من الذين تدربوا التدريبات الجسمانية.



التدريبات الذهنية مع التدريبات الجسمانية، تؤدي إلى أفضل النتائج وإلى أفضل أداء ..

فقد كشفت إحدى الدراسات في جامعة «أكسفورد» عن أن القيام بعملية التخيل قبل التعلم في أي نشاط يُحسّن التعلم. فقد طلب من مجموعة من الأطفال في إحدى المدارس الابتدائية ممارسة التخيل والخيال والتصور قبل الاختبار، بينما تم اختبار مجموعة أخرى فقط دون تخيل، وكانت نتائج المجموعة التي قامت بالتخيل أعلى من الأخرى.» (المرجع: التعلم المبنى على العقل؛ لأيريك جنسن)

وتطبيقات هذه التقنية لا حصر لها، وسوف أذكر بعض الأمثلة:

• بالنسبة للطلبة المقبلين على الامتحانات، نوصيهم قبل الامتحان بعدة أسابيع بالآتي: عليهم بتخيل أنفسهم في تلك الامتحانات وهم يؤدونها بسهولة ويسر واسترخاء، وسوف تعينهم تلك التقنية بإذنه، تعالى، على أداء الامتحانات بأفضل وجه ..

• كما تنجح كثيراً مع الذي يريد أن يخفف من وزنه ...فعليه أن يتخيل باستمرار - مع اتباعه للحمية أو نظام صحي معين - جسمه في وزنه المثالي، وكيف سوف تكون الحياة أفضل في وزنه الجديد .. وكيف سيؤدي الأعمال بحيوية وطاقة.

• كما تستخدم أيضاً للتدريب الإداري، فمثلاً ... الذي ينتظره عرض تقديمي أمام جمهور غفير أو حضور مميز، وتنتابه بعض الشكوك والقلق والتوترات، فهذا العلاج مجرب، فقط عليه ان يتخيل نفسه وهو يؤدي ذلك العرض بصورة ممتازة، يبهر بها ذلك الحضور.

كثرة التخيل، تدرب العقل اللاواعي على الموقف المستقبلي، والذي يغلب عليه التوتر والقلق. وما إن يقدم ذلك الموقف، إلا وقد تعوّد الجهاز العصبي عليه، فيكون الأداء على أكمل وجه.

والسؤال الآن: كيف يمكن لنا أن نستخدم الخيال في حفظ القرآن الكريم ؟

إننا سوف نستخدم أسلوب التخيل، ليشحذ هممنا لحفظ القرآن، ليلهب عزيمتنا عند تقاعسنا عن

الحفظ، ليزيد شغفنا لحفظ كتاب ربنا. إننا، للأسف، نقبل على القرآن وحفظه، ثم تفتر الهمم، وتبرد العزائم. وإن هذا والله لداء عضال ...

ومن أهم العلاجات لذلك الداء، هذا التخيل.

فكيف يمكن تطبيقه ؟

أولاً: قبل جلسة الحفظ :

قبل بدء جلسة الحفظ سنقضي بضع دقائق - خلال الاسترخاء- نتخيل، فيها الآتي :

- لحظة انتهائنا وتحقيق حلم حياتنا بختم القرآن الكريم.
- سوف نتخيل تلك اللحظات الجميلة حيث النفس مطمئنة، تغمرها السعادة، وتعلوها النشوة والفرح بهذا الإنجاز العظيم.
- نتخيل الأهل والأصحاب وهم يباركون لنا هذا الشرف العظيم.
- نتخيل حياتنا بعد انتهائنا من حفظ القرآن كاملاً وقد اختلفت تماماً، حيث أصبح خلقنا القرآن وأصبحت حياتنا كما نحب ونتمنى، أصبحنا قدوات يحتذى بها في المجتمع.
- نتخيل عند مفارقة هذه الدنيا واستبشارنا بملائكة الرحمة، تبشرنا بروح وريحان، ورب راض غير غضبان.
- نتخيل عند دخولنا إلى قبورنا، تلك القبور الموحشة، وقد أضحت روضة من رياض الجنة، والقرآن الكريم أنيس لنا في تلك القبور.

صاحبنا القرآن في الدنيا، فصاحبنا في قبورنا ..

- نتخيل عند قيامنا من قبورنا، والناس يوم القيامة في هم وغم وكرب، ويلجم العرق الكثير إلجاماً، ونحن نمشي ونورنا يسعى بين أيدينا، ينادى علينا، يا أهل القرآن، يا أهل الله وخاصته، وقد أوتينا كتابنا باليمين، فنقول للخلق أجمعين:

﴿ هَآؤُمُ ٱقۡرَءُواْ كِتَٰبِيَهۡ ١٩ إِنِّي ظَنَنتُ أَنِّي مُلَٰقٍ حِسَابِيَهۡ ﴾ الحاقة: ١٩ - ٢٠

• ونرى أنفسنا وقد ألبسنا حلة الكرامة وتاج الكرامة وينادى علينا ويقال لنا : اقرأ وارتق ورتل، نتخيل أنفسنا، و نحن نبدأ بقراءة القرآن الكريم بسهولة ويسر، كل آية نقرؤها نرتقي بها درجات في الجنة، بين الدرجة والتي تليها ما بين السماء والأرض.

• نتخيل لحظة دخولنا الجنة، ويقال لنا: ﴿ كُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ هَنِيٓـًٔۢا بِمَآ أَسْلَفْتُمْ فِى ٱلْأَيَّامِ ٱلْخَالِيَةِ ﴾ الحاقة: ٢٤ نرى قصورنا في الجنة، نرى أنا نسبح في أنهار الجنة، نتخيل تلك المنازل، ونبتسم، ونستبشر، و نحسن الظن برب العالمين، ونتفاءل بالخير، إن شاء الله.

ثانياً: قبل النوم:

• وقت مثالي للتخيل، دقائق للتخيل قبل النوم، تعين العقل اللاواعي في أثناء ساعات النوم على تخيل تلك المراتب، التي تحدثنا عنها سابقاً.

• عليك بشرب الماء، ثم أغمض عينيك، مع بعض التنفس العميق، ثم تخيل بعض تلك المراتب، الدرجات العلى، الأجر والثواب، النعيم المقيم، الشفيع يوم القيامة، الأنيس في القبر.

• تلك الدقائق المعدودة في التخيل قبل النوم، تطبع في العقل اللاواعي في أثناء النوم صور جميلة، لأجر حافظ القرآن، تلك الصور، تتردد في عقلك أثناء نومك، فتستيقظ وأنت أكبر همك حفظ القرآن الكريم.

ثالثا: بعد كل صلاة:

• يمكن أيضاً تطبيق هذه التقنية، بعد كل صلاة، خصوصاً في أول أيام الحفظ .. ففي الصلاة من الطاقة الروحانية والإيمانية الشيء الكثير، والتخيل بعد الصلوات ميسر باستغلال تلك الطاقة وذلك الاطمئنان.

الهدف من تخيل تلك الأمور- مراراً وتكراراً:

أن النفس بطبيعتها - وبإيعاز من إبليس - تفتر بعد الحماس، وربما تترك الحفظ. وكلما أكثرنا من تخيلنا .. بحيث نرى، القرآن أنيساً لنا في قبورنا، نوراً لنا يوم القيامة، نرى أنا نقرأ ونرتل ونرتقي في درجات الجنة، نرى مقعدنا في الجنة، نرى النعيم المقيم .

هذا الخيال من شأنه أن يرفع من حبنا وشغفنا لحفظ كتاب الله. من شأنه أن يشحذ هممنا لختم كتاب ربنا. من شأنه أن يجعل النفس تتوق أكثر، ولا تصبر حتى تتم حفظ وردها ذلك اليوم أو ذلك الأسبوع.

إن عقلك اللاواعي لا يفرق بين الحقيقة والخيال، فبعد برهة ستطبع تلك الصور في مخازن الذاكرة، وستكون جزءا لا يتجزأ من شخصيتك، فلا ترى نفسك إلا وأنت حافظاً لكتاب الله، لا يهنأ بالك إلا وقد ختمت كتاب رب العالمين حفظاً.

تلك الصورة الذهنية تدفعك إلى المزيد من بذل الجهد في الحفظ، ستزيد من سرعتنا لحفظ الصحفات من المصحف الشريف، ستزيد من شغفنا وحبنا لحفظ كتاب ربنا ما حيينا.

إني أنصح كل شخص صاحب هدف ما، أن يتخيل تحقيق هذا الهدف مراراً وتكراراً، يتخيل نفسه رأي العين، وهذا الخيال سيدفعه لتحقيق الهدف.

حفظ القرآن الكريم لهو أسمى أهداف حياتنا... هو حلم حياتنا

واني أدعو معلمي ومحفظي القرآن، الذين يدرسون أطفالنا في حلق التحفيظ، أن يستخدموا هذا الأسلوب مع أطفالنا، فيحببونهم بالقرآن، فيذكرون أبناءنا بالأجر والثواب لحافظ القرآن، يذكرونهم برضا رب الأرباب، هذا الرب الذي أعطانا من النعم مالا يعد ولا يحصى . يرسمون لهم صورة في أذهانهم لنعيم الجنة، وبهذا يرغبونهم في حفظ كتاب الله.

والعقل إذا شعر بلذة ذلك الأمر، أقبل عليه، وتعلق به، وداوم على فعله.

إننا، للأسف، نرى الكثير من مدرسي القرآن الكريم، يستخدمون أسلوب الغلظة والفظاظة مع أبنائنا، فيكرهون الأبناء القرآن الكريم حتى ولو حفظوه ...

﴿ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ ﴾ آل عمران: ١٥٩



إن مدرسي ومحفظي القرآن الكريم - ونحن أيضاً كآباء وأمهات - تقع هذه المسئولية على عاتقنا، مسئولية، ما أعظمها من مسئولية، وما أجلها وما أشرفها في نفس الوقت ... أن نرغب أبنائنا بحفظ كتاب الله، أن نحببهم في كلام ربهم، أن نجلس معهم في كل وقت وحين، نقرأ معهم القرآن، نحفظ معهم آيات الذكر الحكيم.

نريد أبناءنا أن يحفظوا القرآن الكريم ؟

دعوهم يرونا - كآباء وأمهات - ونحن نحفظ كتاب ربنا.
دعوهم يشاهدوننا ونحن نقرأ آيات الذكر الحكيم آناء الليل وأطراف النهار.
دعوهم يجلسوا معنا في ذلك الوقت.
دعوهم يقرأوا معنا. دعوهم يحفظوا معنا.

القدوة الحسنة، لهي أكبر دافع على تربية أبنائنا على حب القرآن الكريم.

كلما تقاعست عن حفظ كتاب رب العالمين، عليك بتخيل مراتب ودرجات حفظة القرآن الكريم. كلما فترت عن حفظ وردك، اجلس مع نفسك، تخيل تلك المواقف. قل لنفسك، لماذا زهدت فيما عند الله؟ هل فعلا أستحق لقب أهل الله وخاصته ؟ ألا أريد الشفاعة يوم القيامة ؟ ألا أريد الدرجات في الجنان ؟

ثم قم وانتفض، واستعذ بالله من الشيطان الرجيم، وأقبل على حفظ القرآن الكريم بشغف وحب.



السر السابع
تحفيز الحواس الخمس



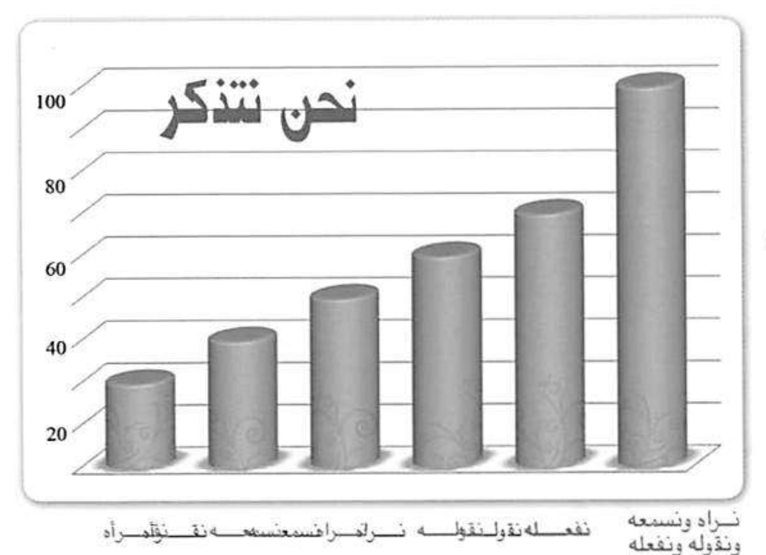
نحن نتذكر:

- ٢٠٪ من الذي نقرأه.
- ٣٠٪ من الذي نسمعه.
- ٤٠٪ من الذي نراه.
- ٥٠٪ من الذي نقوله.
- ٦٠٪ من الذي نفعله.
- ٩٠٪ من الذي نراه ونسمعه ونقوله ونفعله.

النتيجة:

كلما كثرت الحواس في عملية التعلم، كلما تذكرنا بطريقة أفضل

إن الشكل الآتي يلخص مبدأ من أهم مبادئ التعلم الحديث:



إن هذا المبدأ الهام للمذاكرة والتعلم السريع أسميته:

عملية تحفيز الحواس الخمس

كل منا يملك حواساً خمس، إلا أن كل منا يفضل حاسة على الأخرى في عملية التعلم والمذاكرة:

- فمثلا الشخص الذي يفضل التعلم بالصور والأشكال والألوان، يعتمد على حاسة البصر بشكل رئيسي في التعلم ..
- والشخص الذي يحب سماع الأصوات المختلفة بطبقات مختلفة ونغمات مختلفة، يعتمد اعتماداً رئيسياً على حاسة السمع في عملية التعلم.
- وهناك من يعتمد على الأحاسيس والمشاعر وتجربة الأمور والحركة، يعتمد اعتماداً على حاسة اللمس والتذوق والشم، وجمعناها في ما يعرف بحاسة الإحساس.

فلكل منا حاسة معينة رئيسية، يعتمد عليها في التلقي، إلا أن قوة التعلم والحفظ والمذاكرة تتضاعف عند تحفيزنا لتلك الحواس معاً في عملية التعلم،

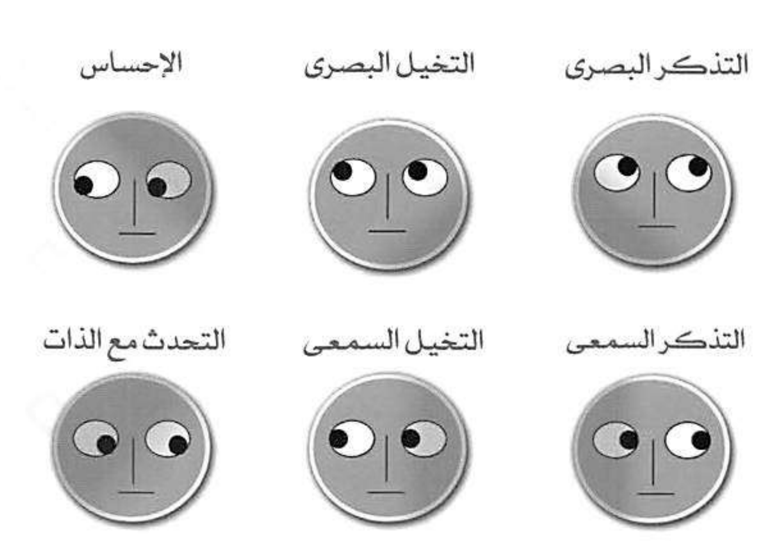
ولكن كيف ؟

من أبسط تلك التقنيات، ما يُعرف بنظرية مؤشرات العين.

العين مرآة العقل، عند تحركها يميناً أو يساراً، فإنها تشير إلى معلومات في غاية الأهمية عن تخزين كل تجربة وذكرى من ذكريات الإنسان ..

والشكل الآتي يوضح تلك المؤشرات :

مؤشـــرات العـــين



ولنستعرض بصورة سريعة تلك المؤشرات، والجدير بالذكر .. إن تلك المؤشرات، لمن يكتب بيده

اليمين، أما بالنسبة للأشخاص الذين يعتمدون على اليد اليسرى، فالمؤشرات والاتجاهات بالعكس تماما.

• تذكر بصري :

عندما يتذكر الإنسان صورة ما، فإن بصره عادة ما يجنح إلى أقصى اليسار، فمثلاً عند سؤالي لكم: تذكروا أيام المدرسة، في المرحلة الابتدائية، ما كان لون جدار المدرسة؟ عند تذكركم تلك الصورة، فسوف تلاحظون أن العين تتجه إلى أقصى اليسار.

• تخيل بصري :

عندما يتخيل الإنسان صورة ما، لم تكن في ذاكرته، فإن بصره يتوجه إلى أقصى اليمين، مثلا : تخيل سيارة بجناحين، البصر سوف يتجه إلى أقصى اليمين.

• تذكر سمعي :

عندما يتذكر الإنسان صوت ما، فإن بصره يتجه إلى منتصف اليسار .. مثلا : تذكر صوت نشيد الصباح، أو النشيد الوطني.

• تخيل سمعي :

عند ما يتخيل الإنسان صوت ما، فان بصره يتجه إلى منتصف اليمين، تخيل صوت لم يكن في الذاكرة أصلا، فمثلا، كيف يكون صوتنا باللغة الصينية، أو بلهجة ميكي ماوس.

• المشاعر والأحاسيس :

عندما يمر الإنسان بمشاعر ما، أو بأحاسيس معينة، فإن بصره يتجه إلى اليمين أسفل.

• تحدث مع الذات :

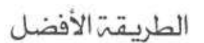
عندما يكلم الإنسان نفسه، فإن بصره يتجه إلى أسفل اليسار.

إن تلك النظرية مهمة جداً، في عملية الحفظ القياسي والتذكر بصورة أفضل، لأنها سوف تحدد، كيف نمسك المصحف؟ كيف نحفظ؟ كيف نسترجع ذلك الحفظ ؟

كيف نمسك المصحف



إن العين ومؤشراتها ستقودنا إلى الطريقة التي سنقوم بها بمسك المصحف، والهدف الاستراتيجي أن نقوم بدمج وتحفيز حاسة البصر والسمع والأحاسيس والمشاعر عند حفظ كل آية وبذلك نتمكن من تذكرها بصورة أفضل تصل إلى ٩٠٪.



يمسك المصحف أمام الوجه ٤٥ درجة أعلى يسار العين اليسرى بحيث يكون الوجه مستقيم، ولكن العين تكون ناظرة أعلى اليسار (موقع التذكر البصري)، موقع المصحف هو موقع التذكر البصري، أما بالنسبة لمن يكتب بيده اليسار، فيمسك المصحف ٤٥ درجة يسار العين اليمنى.

هذه الوضعية تتيح للعين تذكر واسترجاع الصفحات بطريقة بصرية أفضل إن شاء الله.

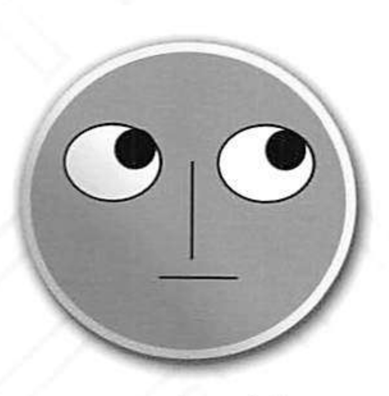
خطوات الحفظ :

الخطوة الأولى : امسك المصحف يسار العين اليسرى (موقع التذكر البصري)

الخطوة الثانية : خذ نفساً عميقاً.

الخطوة الثالثة : اقرأ السطر الأول وأنت تنظر إليه والعينان تنظران أعلى اليسار.

اقرأ بصوت وبتنغم، تسمعه أنت، قم بترتيل الآيات، قال الرسول ﷺ ﴿ليس منا من لم يتغن بالقرآن﴾ رواه البخاري جمّل صوتك بالقرآن، استخدم نبرات مختلفة، طبقات صوت مختلفة، وفي ذات الوقت، دقق في الآيات، في أشكال الحروف، في الألوان، تخيل أن الآيات، ثلاثية الأبعاد.



التذكر البصرى

اقرأ السطر مرة واحدة، وكن على يقين تام بأنه قد حفظ.

واني أفضل أن نحفظ كتاب الله سطراً سطراً.

ففي صفحة القرآن، خمسة عشر سطراً، كل سطر يحتوي على ١٠ إلى ١٥ كلمة.

العقل البشري يفهم الأهداف المحددة (سوف نشرح ذلك في سر آخر من أسرار الحفظ).

السطور تقريبا متساوية، حفظها يستغرق نفس الوقت تقريباً.

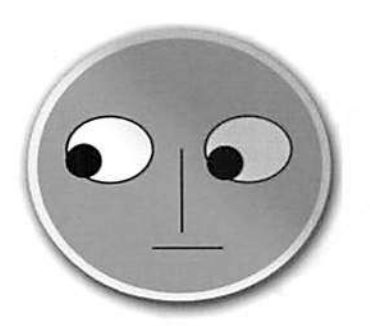
العقل البشري يحب التحديد. في كل مرة، نحاول أن نحفظ سطراً واحداً فقط، ولإتمام المعنى، فيمكن زيادة كلمة أو كلمتين على السطر، أو إنقاص كلمة أو كلمتين منه، حتى يتم المعنى ويُفهم، والفهم أيضاً مهم جداً لعملية الحفظ بزمن قياسي.

إننا بذلك نحفز حاسة البصر مع السمع لمضاعفة سرعة التذكر والحفظ.

الخطوة الرابعة: خذ نفساً عميقاً.

الخطوة الخامسة: اخفض رأسك وانظر أسفل اليمين وهي منطقة المشاعر والأحاسيس، وسمَع الآية من حفظك.

(الذي يكتب بيده اليسرى، انظر إلى أسفل اليسار)



المشاعر والأحاسيس

إن الهدف من النظر إلى أسفل اليمين، وهي منطقة المشاعر والأحاسيس، هدفنا أن نخشع بالآية ونتدبر بها، الخشوع والتدبر مهم جداً، إننا ننظر للأسفل في الصلاة، لأن ذلك يساعد على الخشوع.

إننا لما نذرف الدمع في الدعاء أو في قراءة القرآن، نلاحظ ان أعيننا تتجه لأسفل، ذلك الاتجاه يساعدنا في تدبر الآيات وحضور القلب وصفاء الذهن، كما يساعدنا على الدخول في مرحلة الألفا، المرحلة المثلى للتعلم.

فعند نظرك أسفل اليمين، اقرأ الآية التي حفظتها على صدرك.

تلك هي الخطوات الخمس للحفظ بطريقة تحفيز الحواس الخمس.

ويرجى ملاحظة الآتي :

• النفس العميق: من أهم الأمور التي تعين على الحفظ بزمن قياسي .. التنفس العميق قبل قراءة وحفظ كل آية، إن ذلك النفس، كما أوضحنا سابقاً في باب آخر، يقطع حبل الأفكار السلبية، يخلص النفس البشرية من التوتر والقلق في ذلك الحين، يساعد على الدخول في مرحلة الألفا .. مرحلة التعلم المثالية، يهيء العقل لاستقبال الذكر الحكيم، يصفي الذهن من التشتت، يزيد نسبة التركيز في الحال، ويقوي الذاكرة.

• كل تلك الأمور مهمة جداً، إذا أردنا أن نحفظ بزمن قياسي ونسترجع الآيات بطريقة أفضل من الطرق التقليدية.

• دقق النظر في الآيات .. مواضعها .. ألوان الكلمات، تخيلها ثلاثية الأبعاد، وهذا التدقيق مهم جداً بالنسبة للعين.

• «فالعين البشرية قادرة على تسجيل ٣٦ ألف رسالة بصرية كل ساعة – وهو رقم كبير عندما تفكر فيه ، تخيل ٣٦ ألف عملة ورقية نقدية (من مختلف بلاد العالم) موضوعة على الأرض ، ولدى مخك القدرة على تسجيل كل واحدة . حوالي ٨٠٪ ـ٩٠٪ من المعلومات التي يستوعبها المخ معلومات بصرية . وفي الواقع فان شبكية العين مرتبطة بـ: ٤٠٪ من الألياف العصبية الموجودة في المخ « بحسب مؤلف كتاب التعلم المبنى على العقل».

• لا تنس أن تتنغم بصوتك عند القراءة الأولى للسطر ، أن تنغم الصوت له أثر كبير في الحفظ.

• استخدم يدك اليسرى في رفع المصحف ولا تتجه بوجهك نحو اليسار، الوجه يبقى في وضعية الاستقامة ولكنها العين هي التي تتجه أعلى اليسار.

• لا أحبذ مسك المصحف بالطريقة التقليدية، والتي غالبا ما يكون المصحف أسفل الوجه، عندها يكون الإنسان معرضاً للحديث مع نفسه، (نحن نتكلم مع أنفسنا ٥٠٠٠ كلمة في اليوم)، والكلام مع النفس يؤدي إلى السرحان، وإلى التشتت، وانشغال العقل بغير الحفظ، مما يبطيء عملية الحفظ بصورة كبيرة.

بعد حفظ السطر الأول:

• نشرع بحفظ السطر الثاني كما فعلنا بالسطر الأول.
• بعد الانتهاء من حفظ السطر الثاني.
• يتم قراءة السطر الأول والثاني من الحفظ معاً قبل الانتقال إلى السطر الثالث، وذلك لربطهما معاً، فالقاعدة في هذا الباب تقول :

ربط الآيات بعضها ببعض مقدم على حفظ آيات جديدة

الربط أهم من الحفظ الجديد، وتكون وضعية الرأس إلى أسفل مغمض العينين حاضر القلب.

• يشرع بحفظ السطر الثالث على حدة، ثم يتم تسميع السطر الأول والثاني والثالث معاً، وهكذا مع جميع السطور.

يرجى ملاحظة الآتي:

١ـ عند توقفك عن آية بسبب نسيانها فلا تفتح المصحف إلا بعد إحدى الخطوتين :

• حاول تذكر صورة المصحف، بأن توجه عينيك نحو أعلى اليسار، (تذكر بصري).

• حاول تذكر الصوت وذلك بأن توجه عينيك نحو منتصف اليسار (تذكر سمعي)

• إذا لم تجد تلك الخطوات نفعاً، يمكنك بعدها أن تفتح المصحف لتذكر الآية، مهم جداً أن لا تعوّد عقلك على فتح المصحف.

• إن كل كلمة في المصحف محفورة في العقل اللاواعي، وآلية استرجاعها ليست بالصعبة إذا تعلمنا كيف نخاطب عقولنا بطريقة أفضل ..

٢ـ احفظ كل نصف صفحة على حدة: تقسم الصفحة نصفين، واحفظ كل نصف على حدة بأن تربط أول سطر مع السطر الذي يليه إلى السطر السابع أو الثامن.

وذلك لحكمة: إن عقولنا عادة ما تحفظ أول ما تحفظ، أول معلومة وآخر معلومة، فالعقل يركز كثيراً على البدايات والنهايات ...أول انطباع وآخر انطباع، أول الخطبة وآخر الخطبة، والتركيز ينخفض بينهما ..

فعند تقسيمنا للصفحة عند حفظها إلى جزئين، نكون قد ركزنا على بدايتين ونهايتين، مما يعني قدرة أفضل لاسترجاع تلك السطور..

٣ـ يمكن أن تمسك المصحف عند موقع التذكر السمعي، أو منطقة اللاتركيز (العين تنظر إلى الأمام) إن شعرت بتعب العين من وراء النظر أعلى اليسار ..

تلك هي القواعد الرئيسية لمسك المصحف والحفظ، جربها، وإن شاء الله، سوف ترى العجب العجاب في سرعة الحفظ وسرعة الاستذكار.

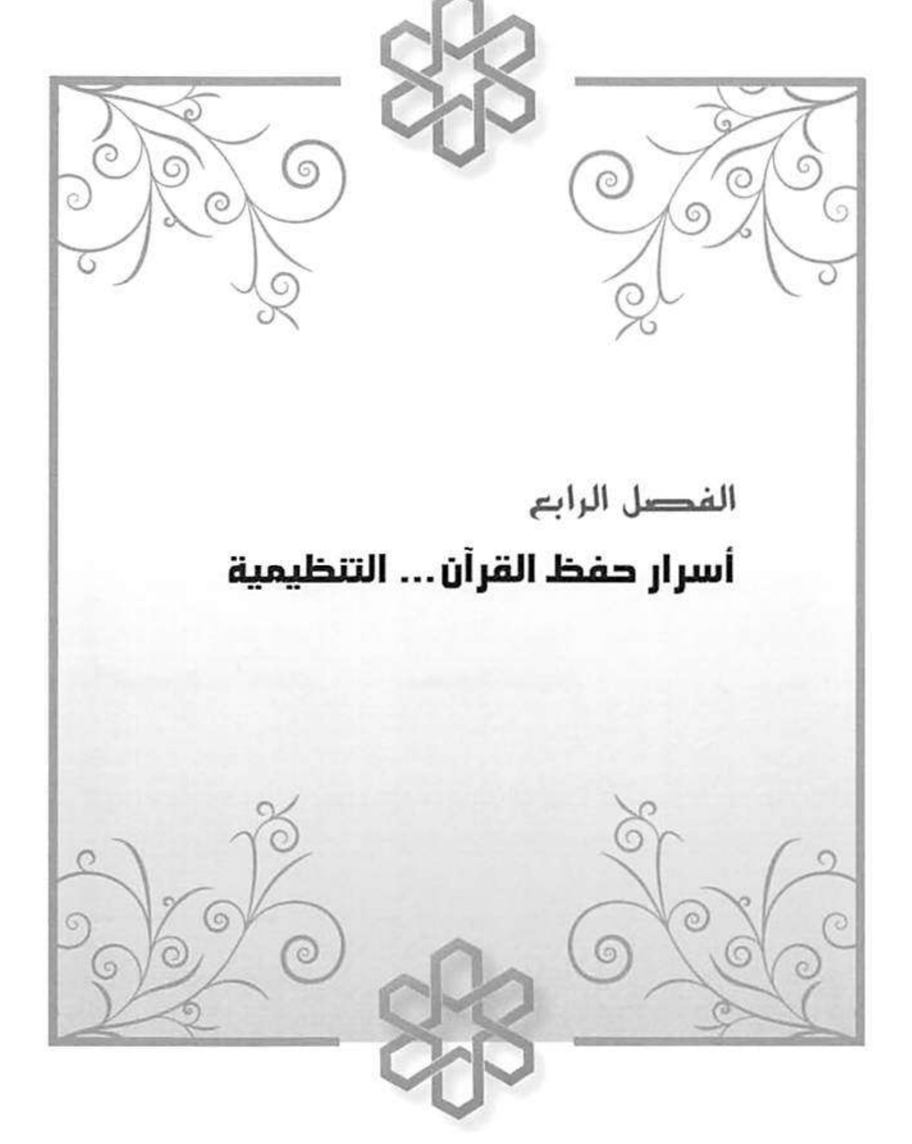
وعلى الموقع www.majdiobaid.com، سوف ترى محاضرة كاملة لتلك الطريقة بالصوت والصورة، و لاتنس عند حفظك القران الكريم، الاعتقاد التام واليقين بقدراتك العقلية التي منحك إياها رب العالمين، أحسن الظن بالله عز وجل، دوما، استشعر مراتب حملة القرآن الكريم، تخيل نفسك يوم

القيامة، يشفع لك القرآن، تخيل نفسك يقال لك:اقرأ وارق ورتل، تخيل نفسك تصعد أعلى درجات الجنة.

ذلك التخيل يعينك، إن شاء الله، على الحفظ.

ما الذي تنتظر؟ ابدأ الحفظ الآن.





الفصل الرابع

أسرار حفظ القرآن... التنظيمية

السر الثامن

المراجعـــــــة



المراجعة ... وما أدراك ما المراجعة ؟

المراجعة الدائمة ... تثبت الحفظ.

المراجعة الدائمة ...أهم من الحفظ.

المراجعة الدائمة ... هي الحفظ.

القرآن أشد تفلتاً من تفلت الإبل في عُقُلِها.

فلا يقل قائل بأننا حفظنا القرآن كاملاً، والحمد لله، ولا نحتاج أن نراجعه.

• **ففي الحديث : إذا قام صاحب القرآن فقرأه بالليل والنهار ذكره، وإذا لم يقرأه نسيه.** رواه مسلم

• **وفي الحديث أيضا : إنما مثل صاحب القرآن كمثل صاحب الإبل المعقلة، إن عاهد عليها أمسكها وإن أطلقها ذهبت.** رواه البخاري ومسلم

إن كل من حفظ القرآن يعلم علم اليقين بأنه إذا لم يراجع حفظه باستمرار فإن الحفظ يتفلت.

إننا مع القرآن الكريم في رحلة، رحلة تستمر من المهد إلى اللحد، رحلة تستمر إلى آخر لحظات حياتنا.

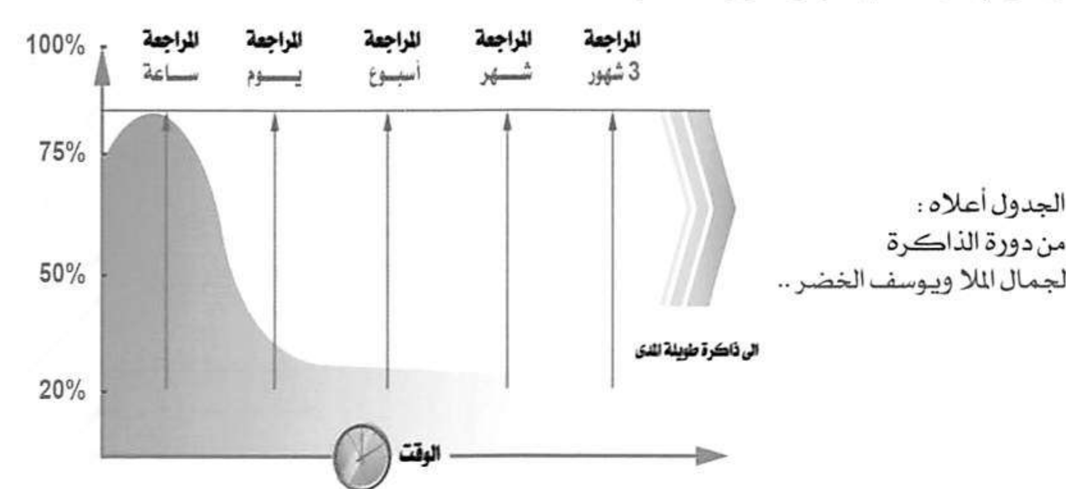
ورفيق الدرب في هذه الرحلة، القرآن الكريم، ومراجعته هي صمام الأمان لتلك الرحلة.

إن دراسات الذاكرة الحديثة كشفت لنا الكثير عن الذاكرة وطرق المراجعة، وسوف تعيننا، بإذنه تعالى، على المراجعة الفعالة.

المراجعة الخماسية

الكثير منا يقضي الساعات الطوال في الحفظ والمذاكرة، ثم يكتشف بعد ساعة أو ساعتين أو يوم أو يومين أن معظم ما حفظه قد نسيه.

ودعوني أخبركم بسر من أسرار الذاكرة:



الجدول أعلاه :
من دورة الذاكرة
لجمال الملا ويوسف الخضر ..

بعد سماعنا لمعلومة ما، أو مشاهدتنا لعرض ما، أو حفظنا لدرسنا،

نحن ننسى 80% من حفظنا خلال ساعة إلى 24 ساعة

اقرأ العبارة السابقة مرة ثانية.

نحن نفقد ٨٠٪ مما نسمعه أو نشاهده أو نحفظه خلال ساعة إلى يوم. فمثلاً : بعد حفظنا للصفحة من القرآن خلال جلسة ما، في أقل من يوم، سوف يصعب علينا استرجاع ٨٠٪ من ذلك الحفظ .

ففي بداية حفظي للقران الكريم - قبل نحو أكثر من خمس وعشرين عاماً - وكنت أحفظ بالطرق التقليدية، كنت أقضي ما يعادل ٣٠ الى ٤٥ دقيقة في حفظ الصفحة، وكنت أحفظ في الصباح الباكر، حتى إذا انتصف النهار وراجعت حفظي في الصلاة السرية اكتشفت أن معظمه قد تبخر.

ولم أعرف السبب إلا بعد دراستي للذاكرة ومبادئ المراجعة والتذكر.

السبب في ذلك بسيط جداً...

إن عقل الإنسان يعمل بمبدأ الأولويات. فمثلاً عند حفظ القرآن يكون العقل موجها توجيها كلياً للحفظ، وعند تركه والانشغال بغيره، العقل البشري يرى أن الأولويات الآن ليست للحفظ وإنما لمشاغل أخرى، فيقوم بتجهيز ملفات أخرى لكي تتعامل مع الظروف الجديدة، وملف الحفظ يتأخر قليلا.

هذه القاعدة يجب الانتباه لها وتأملها طويلاً.

إنك إذا قضيت ما يربو عن ٤٥ دقيقة في حفظ الصفحة، أو قضيت عشر دقائق فبعد ساعة إلى يوم سوف تنسى ٨٠٪ مما حفظته.

ولذلك كنت أقول مراراً وتكراراً... لا تستغرقوا وقتا طويلاً، في بادئ الأمر، في حفظ الوجه من المصحف، الحفظ يثبت بمراجعة ما تم حفظه مرارا وتكرارا.

الآن دعنا نعود إلى الجدول السابق لأهميته البالغة في المراجعة.

عند حفظنا لصفحة من المصحف مثلاً - أو حفظ أية معلومة أو استذكار درس للمرة الأولى - فهناك خمس مراجعات يجب أن تتم حتى يثبت الحفظ، وينتقل إلى الذاكرة طويلة المدى، ويصبح الحفظ على اللسان :

١. المراجعة الأولى بعد **ساعة** من الحفـــظ.
٢. المراجعة الثانية بعد **يوم** من الحفـــظ.
٣. المراجعة الثالثة بعد **أسبوع** من الحفـظ.
٤. المراجعة الرابعة بعد **شهر** من الحفـــظ.
٥. المراجعة الخامسة بعد ٣ **أشهر** من الحفظ.

بعد خمس مراجعات، المعلومة تنتقل إلى الذاكرة طويلة المدى وتكون حاضرة للاسترجاع في أي وقت ..وهذا الجدول عام يصلح تطبيقه على كل ما يراد حفظه.

وإني أنصح الطلبة والطالبات على أن يتبعوا هذه القاعدة في دراسة المواد المدرسية، بحيث يقضوا أوقات متباعدة بين المراجعات لتثبيت المعلومات.

ولقد قمت بتعديل القاعدة السابقة لكي تتناسب أكثر مع شدة تفلت القرآن على النحو الآتي :

١ـ المراجعة السباعية

احرص على مراجعة الصفحة على الأقل سبع مرات.
فعند حفظك لوردك اليومي (مثلاً صحفة في اليوم) ـ وأقترح أن يتم الحفظ أول الصباح ـ بعد الانتهاء من الحفظ ، راجع:

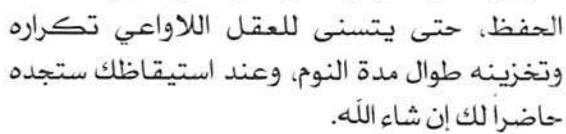
• عند تشغيل السيارة للذهاب للعمل في الصباح الباكر... خذ وقتاً وراجع حفظك قبل مرور ساعة على حفظك.
• اقرأ بحفظك الجديد في الصلوات السرية (صلاة الظهر والعصر)
• عند تشغيل السيارة في طريق العودة من العمل.
• في صلاة النوافل وعند قيام الليل.
• في كل حين: مثلاً عند انتظار إشارات المرور، عند انتظار طبيب الأسنان، عند انتظار الصلاة، وهكذا...
• قبل النوم.
• عند الاستيقاظ من النوم.

و لاننس القيام ببعض تمارين التنفس والاسترخاء قبل الشروع في مراجعة أي حفظ.

وأهم تلك المراجعات السابقة، الثلاثة الآتية:

١ـ **المراجعة الأولى** : قبل مرور ساعة على الحفظ : لاتترك حفظك الجديد لأكثر من ساعة بدون مراجعة .. إن هذه المراجعة لها كبير الأثر في تثبيت الحفظ.

٢ـ **المراجعة الثانية** : قبل النوم : إن من أهم المراجعات للحفظ، مراجعة قبل النوم، فقبل نومك احرص كل الحرص على أن يكون مراجعة حفظك همك الأول، ولا تنم إلا وأنت قد راجعت الحفظ، حتى يتسنى للعقل اللاواعي تكراره وتخزينه طوال مدة النوم، وعند استيقاظك ستجده حاضراً لك إن شاء الله.



• إن الدراسات أثبتت أن للنوم خاصية عجيبة في تثبيت الحفظ، ففي إحدى الدراسات تم تقسيم مجموعة من الأطفال إلى مجموعتين ، وتم إعطاء كل مجموعة ١٠٠ معلومة للحفظ، ومن ثم ذهبت المجموعة الأولى للعب، وذهبت المجموعة الثانية

للنوم، وعند انتصاف اليوم، عُمل اختبار وُجد فيه، بأن المجموعة إلتى ذهبت للعب استرجعت ما يقارب الـ: ١٥ معلومة فقط، وأما المجموعة التي ذهبت للنوم فقد تمكنت من استرجاع ٥٦ معلومة، فاستنتجت الدراسة بأن النوم بعد المذاكرة من أهم عوامل تثبيت الحفظ.

• يقول مؤلف كتاب التعلم المبني على العقل :(ويُعتقد أن النوم يمنح المخ فرصة لتنظيم معلوماته - إعادة ترتيب الدوائر الكهربائية ، وتنظيف البقايا والحطام الذهني للأشياء الغريبة على المخ واستيعاب الأحداث الانفعالية).

• كما يمكن القيام بتلك المراجعة في أثناء **قيام الليل**: ركعتين من قيام الليل، نراجع فيها حفظ اليوم .. يكون إن شاء الله لنا، نور على نور.

• إني أنصح نفسي وإياكم، إلى الحفاظ على تلك السنة المؤكدة ..

• قال تعالى ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلْمُزَّمِّلُ ﴿١﴾ قُمِ ٱلَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نِّصْفَهُۥٓ أَوِ ٱنقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ ٱلْقُرْءَانَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾ إِنَّا سَنُلْقِى عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴾ المزمل:١-٥

• هناك علاقة وطيدة بين قيام الليل .. والقرآن الكريم، وكأنه مدرسة نتعلم فيها ترتيل القرآن، والتلذذ بتلاوته . مدرسة كانت زاد رسول الله عليه الصلاة والسلام؛ لاستقبال القرآن ﴿ إِنَّا سَنُلْقِى عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ﴾ المزمل: ٥ ، استقبال هذا الكلام العظيم، العظيم الشأن، الرفيع القدر.

• ففي الحديث ﴿ شرف المؤمن قيامه بالليل ﴾ رواه الحاكم وصححه الالباني

• قال تعالى: ﴿ كَانُوا۟ قَلِيلًا مِّنَ ٱلَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴾ الذاريات: ١٧

• وقال ايضا : ﴿ أَمَّنْ هُوَ قَٰنِتٌ ءَانَآءَ ٱلَّيْلِ سَاجِدًا وَقَآئِمًا يَحْذَرُ ٱلْءَاخِرَةَ وَيَرْجُوا۟ رَحْمَةَ رَبِّهِۦ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِى ٱلَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَٱلَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُو۟لُوا۟ ٱلْأَلْبَٰبِ ﴾ الزمر: ٩

• وقال ايضا: ﴿ تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ ٱلْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ﴾ السجدة: ١٦

• فما جزاء اولئك في ظننا ... قال تعالى : ﴿ فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّآ أُخْفِىَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَآءًۢ بِمَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴾ السجدة: ١٧ ...

• الله أكبر، أخفوا صلاتهم عن الناس، فأخفى الله أجرهم، وسوف تقر به أعينهم في الدنيا والآخرة، إن شاء الله ..

• والله إنه لشرف، وإنها لمنزلة، لا ينالها إلا أصحاب الهمم العالية.

• فقط ركعتين، تقرأ بهما حفظك الجديد لذلك اليوم، تثبت ذلك الحفظ أيما تثبيت.

• ففي الحديث قال الرسول ﷺ ﴿ أفضل الصلاة بعد الفريضة قيام الليل ﴾ رواه مسلم

• قال الرسول ﷺ ﴿ مَنْ قامَ بِعَشْرِ آياتٍ لَمْ يُكْتَبْ مِنَ الْغافِلِينَ ، ومَنْ قامَ بِمائَةِ آيةٍ كُتِبَ مِنَ الْقانِتِينَ ﴾ رواه الحاكم وصححه الالباني

• قيام الليل، سبيل لنا، لاستشعار آيات الذكر الحكيم بقلوبنا.

• ﴿ وَإِنَّهُۥ لَتَنزِيلُ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴿١٩٢﴾ نَزَلَ بِهِ ٱلرُّوحُ ٱلْأَمِينُ ﴿١٩٣﴾ عَلَىٰ قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنَ ٱلْمُنذِرِينَ ﴾ الشعراء: ١٩٢ - ١٩٤

• نزل القرآن على قلب الرسول ﷺ، فكان خُلقه القرآن، وقرأنا القرآن ولم يجاوز حناجرنا، فضعنا وأضعنا.

• قيام الليل، معين على قراءة القرآن بتدبر، وحضور قلب.

• فقط ركعتين، وإنه ليسير على من يسره الله عليه ..

٣ـ المراجعة الثالثة : عند الاستيقاظ من النوم : أيضاً من أهم المراجعات.

لا تبدأ بحفظك الجديد، دون مراجعة حفظ اليوم السابق .. وكما رأينا في الجدول السابق، إن المراجعة بعد يوم من حفظ المعلومة من أهم الأمور التي تعين على التذكر الطويل المدى.

يجب أن لا تقل عدد المراجعات لذلك الحفظ عن ٣ على أقل تقدير، مع الانتباه إلى ضرورة سماع الآيات طوال اليوم عن طريق الأشرطة أو الـCD ، فالأفضل سماع حفظ الأسبوع، طوال ذلك الأسبوع.

فإذا افترضنا، أننا سوف نحفظ خمس صفحات في ذلك الأسبوع، سوف نسمع تلك الصفحات طوال



الوقت في حلنا وترحالنا في أثناء قيادتنا للسيارة . إنه من ضمن الأمور المجربة، فسماع الآيات يقوي ويثبت الحفظ أيضاً.

وسوف أفرد فصلاً لاحقاً عن كيفية الاستماع بطريقة عملية أكثر.

المراجعة الأسبوعية :

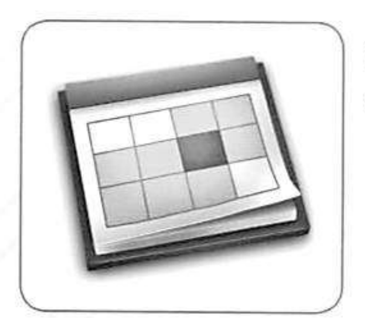
يجب تخصيص يوم للمراجعة أسبوعياً، ومن الافضل أن يكون

يوم أجازة، وعند مراجعة تلك الصفحات، فعلينا اتباع خطوات الاسترخاء، والدخول في مرحلة الألفا: الإيحاءات الإيجابية، والتخيل. يجب أن نقضي عن الأقل دقيقتين، للتهيئة قبل الشروع في مراجعة حفظ الأسبوع، لما لذلك من عجيب الأثر، في استرداد جميع تلك الصفحات من الذاكرة.

والأفضل أن تتم مراجعة حفظ الأسبوع في حلقة للحفظ، الحفظ مع الجماعة والتواصي بالحفظ الأسبوعي له أكبر الأثر في الصبر على الحفظ واستمراره. وفي الحديث (إنما يأكل الذئب من الغنم القاصية ..) رواه أحمد وأبو داود والنسائي حسنه الالباني ، ويد الله مع الجماعة.

وكما سنوضح في خطة الحفظ في السر التاسع، فإن هناك يومان في الأسبوع للمراجعة، يوم لمراجعة حفظ الأسبوع، ويوم لمراجعة الحفظ القديم.

المراجعة الشهرية :



لا يترك الحفظ القديم لأكثر من شهر من غير مراجعة، لذلك أقترح أن يخصص يوم الجمعة لمراجعة الحفظ القديم، واذا زاد الحفظ عن عدة اجزاء، يتم تقسيمه على أكثر من جمعة.

رمضان : شهر المراجعة السنوية:

رمضان شهر القرآن... ﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ ﴾ البقرة: ١٨٥ . نستغل هذا الشهر في المراجعة، فيجب ان نخصص أوقاتاً أكثر لمراجعة الحفظ القديم، ورب العزة يعيننا على ذلك، إن شاء الله.

القرآن شديد التفلت: ﴿ وَإِنَّهُۥ لَكِتَٰبٌ عَزِيزٌ ﴾ فصلت: ٤١ ، وإني والله، أعلم حفاظاً، حفظوا المصحف معنا، ولكنهم تركوا المراجعة لانشغالهم بأمور الدنيا .. وما لبث الحفظ أن تفلت منهم، فإنا لله وانا إليه راجعون، ولاحول ولا قوة إلا بالله ..

المراجعة الدائمة هي المفتاح لتثبيت الحفظ.
المراجعة الدائمة ... ما حيينا.

القرآن ... دوماً معنا ..
القرآن ... مشروع حياتنا ..
القرآن قريننا في الدنيا، وأنيسنا في قبورنا، وصاحبنا يوم القيامة.

ألا إن سلعة الله غالية، ألا إن سلعة الله الجنة.

فلنبذل الأوقات رخيصة، مهراً للجنة:
﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُوا۟ فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾ العنكبوت: ٦٩

فلنصبر ولنحتسب ...
﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱصْبِرُوا۟ وَصَابِرُوا۟ وَرَابِطُوا۟ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ آل عمران: ٢٠٠



السر التاسع

حدد هدفاً وضع خطة



إذا فشلت في التخطيط فقد خططت للفشل

إن أهم الأمور التي تعينك على تحقيق حلم حياتك بحفظ كتاب الله، هو أن تضع خطة واضحة للحفظ. إن معظمنا، للأسف، لا يحسن التخطيط؛ بل

إن أكثر من 97% من البشر ليس لديهم خطة مكتوبة لأهدافهم في الحياة

إننا لو عقدنا العزم، مثلاً، على السفر في الصيف إلى بلد للسياحة، لقضينا الساعات والأيام في التخطيط والاتصال والبحث عن أفضل أو أرخص وكالات الطيران، وأفضل الفنادق ووسائل التنقل والأماكن التي سوف نزورها.

إننا نقضي هذه الساعات الطويلة في التخطيط لسفر بسيط، فما بالنا لا نخطط لسفر حياتنا، فحياتنا عبارة عن سفر طويل نهايته الى جنة او الى نار والعياذ بالله ، إلا أننا لا نحسن التخطيط لذلك السفر وتلك الرحلة، فمعظمنا ليس له رسالة ورؤية واضحة في الحياة أو أهداف إيمانية، تطوعية، اجتماعية، مالية، مهنية، صحية محددة .

معظمنا يعيش حياة مبرمجة ...مبرمجة على النوم ثماني ساعات، والعمل ثماني ساعات أخرى، وضياع الثماني ساعات المتبقية في قيل وقال وكثرة السؤال وإضاعة المال، ثم نصل إلى نهاية أعمارنا ونقول : أين ذهبت الأيام والسنون، ويا ليت الشباب يعود يوماً.

ولسان حالنا يقول: ﴿رَبِّ ٱرۡجِعُونِ ﴿٩٩﴾ لَعَلِّيٓ أَعۡمَلُ صَٰلِحٗا فِيمَا تَرَكۡتُۚ﴾ المؤمنون: ٩٩ - ١٠٠

كما أشرت فإن الدراسات أثبتت بأن أكثر من ٩٧٪ من البشر ليس لديهم خطة مكتوبة، فجامعة هارفرد قامت بسؤال ١٠٠ طالب من طلبة الماجستير السؤال التالي : هل لديك خطة مكتوبة للعشر سنوات القادمة ؟

٩٧٪ قالوا: لا، ٣٪ فقط قالوا: نعم، وبعد ١٠ سنوات قامت هارفرد بتقصي هؤلاء المائة فوجدت أن الـ: ٣٪ قد حققوا معظم أهدافهم التي كتبوها قبل ١٠ سنوات، وأنهم يملكون من المال عشرة أضعاف الـ: ٩٧٪ الآخرين كما أنهم- وهذا هو الأهم- نفسياً أفضل وفي سعادة أكبر.

وقد أثبتت الدراسات أن الأهداف المحددة الصعبة أدت إلى أداء أفضل مقارنة بالأهداف السهلة المبهمة، وبالنسبة لحفظ القرآن الكريم فإن وضع هدف واضح وخطة واضحة تتطلب الأمور الآتية:



١. يجب أن يكون الهدف إيجابياً

أي لا يصاغ بصيغة النفي ... فمثلاً، يمكن أن يكون الهدف (أريد أن أحفظ القرآن الكريم)، وليس (أريد أن لا أنسى القرآن الكريم).

إن الكثيرين منا، للأسف، يعيشون حياتهم بصيغة النفي، فهم يعرفون ما لا يريدون، ولكنهم لا يعرفون ما يريدون، فمثلاً يقول القائل: أنا لا أريد أن أكون فقيراً، أنا لا أريد أن أكون حزيناً، أنا لا أريد أن أكون وحيداً، وهم في النهاية يحصلون على تلك النتائج وفقاً لقانون التركيز، فالعقل اللاواعي لا يعرف أن ينفي الفكرة، فمثلاً لو قلت لك ألا تفكر في شجرة زرقاء، أرجوك لا تفكر في شجرة زرقاء، أنت الآن تفكر في ماذا ؟ في شجرة زرقاء ، العقل لا يستطيع أن ينفي الفكرة بعد الإيحاء بها.

وأقول وبالله التوفيق : إن الهدف لكي يتحقق، بإذنه تعالى، يجب أن يكون إيجابياً يحتوي على جملة ما يريده الشخص مثلاً:

- أريد أن أحفظ القرآن الكريم.
- أريد أن أكون غنياً.
- أريد أن أكون سعيداً.

كن مع الناس الذين يعرفون ما يريدون في هذه الحياة الدنيا، تنجح، بإذنه تعالى.

٢ـ يجب أن يكون في الوقت الحاضر

سر آخر من أسرار تحقيق الأهداف باستخدام القدرات العقلية التي تملكها: يجب أن يصاغ الهدف في الوقت الحاضر، بمعنى آخر عند صياغة هدف ما يجب عدم استخدام كلمة سوف أو حرف السين قبل الفعل فمثلاً: « لا تقل سوف أحفظ القرآن الكريم، ولكن قل: «أنا أحفظ القرآن الكريم»، أو: « أنا أحفظ القرآن يومياً «، أو: « أنا بصدد حفظ القرآن الكريم «. فكلمة سوف، تسوف تحقيق الهدف، فتصبح كل يوم تقول، سوف أحفظ، وبعد شهر تقول سوف أحفظ، وبعد سنة تقول سوف أحفظ، فالعقل اللاواعي لا يدرك أهمية الهدف ما دام بصيغة المستقبل.

مثـــال:

- أنا أحفظ القرآن الكريم، بإذنه تعالى.
- أنا أتمتع بصحة جيدة.
- أنا سعيد.

٣ـ لماذا تريده ؟

بدأنا هذا الكتاب بسؤال وهو : لماذا تريد حفظ كتاب الله ؟ وأسأل هذا السؤال في بداية كل دورة لحفظ القرآن. إذا لم تكن الأسباب قوية وعظيمة فلن يتم تحقيق الهدف، وأوردت الكثير سابقاً عن درجات ومنازل الحفاظ وذلك ليزداد استشعارنا بأهمية الموضوع .

إننا لم نحفظ إلى الآن لأن (لمـــاذا) لم تكن كافية ؟

ارجع وراجع الأسباب الحقيقية بالنسبة لك ؟ لماذا تريد أن تحفظ القرآن الكريم ؟ اكتبها، رددها صباح مساء، حتى تتعلق كل ذرة في جسدك بهذا الهدف. وحين تفتر عن تحقيق هذا الهدف ارجع واقرأ تلك الأسباب، حتى تقوى عزيمتك بصورة أفضل، فالهدف لكي يتحقق يجب أن يكون خلفه أسباب حقيقية، لا رياء فيها ولا شك.

٤ـ حدد النتيجة بالتحديد

ماذا سوف ترى وتسمع وتشعر عندما تحقق الهدف ؟ ارسم صورة لشخصك وأنت في أبهى وفي أجمل صورة عندما تحقق الهدف.

ما الذي تراه ؟
من هم الأشخاص الذين سوف تحتفل معهم ؟ أين يكون هذا الاحتفال ؟
يا ترى ما الذي سوف تحس به عند حفظك لكتاب الله كاملاً ؟ ما مقدار الفرحة والغبطة ؟

ما مقدار ثقتك بنفسك ؟ تقديرك لذاتك ؟ احترامك لنفسك ؟
ما الذي سوف تسمعه ؟ كيف سيكون حوارك الداخلي مع نفسك ؟
ما الذي سيقوله الآخرون عنك عند تحقيقك لحلم حياتك ؟

ارسم تلك الصورة الجميلة وتخيلها باستمرار حتى تعينك على تحقيق هذا الحلم. لكي تتحقق أحلامنا، علينا أن نكثر من الخيال ونستمتع به في كل وقت وحين.



٥ـ يمكن قياسه

الهدف لكي يتحقق يجب أن يكون قابلاً للقياس. فمثلاً شخص يقول لي إن هدفه أن يكون غنياً، فأقول: وكيف تعرف حين تحقيقك للهدف أنك فعلاً حققته؟ كم تريد بالتحديد لكي تصبح غنياً ؟ هل مليون دينار سنوياً مثلاً، أو مليون دينار شهرياً، أو مئة ألف أو أو، يجب أن تعرف الهدف بالتحديد.

مثال آخر

أريد أن أكون سعيداً، نقول له: كيف يمكن قياس تحقيق الهدف؟ ما الذي يجعلك سعيداً ؟

للأسف تضيع أهدافنا بالعموميات .. ومن ثم نتساءل لماذا لا تتحقق ؟ إن قدراتنا العقلية ... وبالذات عقلنا اللاواعي لايفهم العموميات، فعندما تقول أريد غنىً أكثر، مثلاً، يُفهم أن ديناراً إضافيا ممكن أن يحقق الهدف، أو عندما تقول سعادة أكثر، يُفهم أن مجرد الابتسامة والضحك كافيين لتحقيق الهدف. وبالنسبة لهدفنا وهو حفظ القرآن الكريم، فإنه من السهل قياسه، إذ أننا لاحقا سنحدد ورداً يومياً للحفظ، يمكن من خلاله قياس تحقيق ذلك الهدف ..

٦ـ حدد الوقت



الهدف من غير تحديد وقت الانتهاء، هو مجرد وهم، مجرد حلم لن يتحقق، كل هدف يجب أن يربط بتاريخ إنجازه والانتهاء منه.

مثال

أريد أن يكون وزني مثالياً، إذا لم تحدد الفترة اللازمة لهذا الهدف فلن يتحقق.

بالنسبة لحفظ القرآن الكريم كاملاً، فعلى كل واحد منا أن يحدد فترة المشروع، ومتى بالتحديد سوف ينتهي منه. يجب عليك من الآن أن تحدد المدة التي سوف يستغرقها حفظ كتاب الله، هل سوف يستغرق ٦ أشهر، سنة، ثلاث سنوات؟

وهذا السؤال لا أحد يملك الإجابة عليه إلا أنت.

إلا أنني سوف أساعدك بطريقة عملية، في نهاية هذاالفصل، إن شاء الله.

٧ـ يجب أن يكون ذاتياً

يجب أن يكون هذا الهدف نابع من ذات الشخص. من ذاتك، هو هدفك أنت، هو حلم حياتك. ليس هدفاً لإرضاء والديك أو المجتمع أو الأسرة.

إننا، للأسف، نرى كثيراً من الآباء والأمهات يرغمون أطفالهم على تحقيق أهدافهم الشخصية، فالأم تريد أن يكون ابنها طبيباً حتى تفتخر به أمام قريباتها وصديقاتها، والأب يريد أن يكون ابنه مهندساً، ولا اعتبار لمشاعر ورغبات ذلك الابن ، حتى إذا كبر ذلك الطفل وبلغ الثلاثين أو الأربعين من عمره اكتشف أنه لا يحب تلك المهنة أو تلك الوظيفة.

تشير الدراسات إلى أن أكثر من

84% من الموظفين يكرهون وظائفهم الحالية

هل تصدق ذلك ؟ نعم؛ لأن معظمهم حقق أحلام غيرهم، ولبوا رغبات آبائهم وأمهاتهم. وإني أناشد كل أب وأم أن يشركوا أطفالهم في تلك القرارات المصيرية، حتى نتجنب تلك المآسي المتكررة والطاقات المهدرة.

٨- حدد الموارد التي تريدها والعوائق التي سوف تقابلك

الهدف من غير عائق لتحقيقه ليس هدفاً حقيقياً، وإنما سميت أهدافاً وأحلاماً؛ لأنها صعبة المنال، وحتى نكون واقعيين أكثر، يجب أن نتوقف قليلاً قبل البدء في الحفظ، لتحديد العوائق والصعاب التي من الممكن مواجهتها.

مثـــال

أهم عائق هو الوقت، الكثير سيخبرني بأنه ليس لديه وقت. ولن تكون هناك فائدة من البدء بالحفظ قبل تحديد الموارد التي ستعيننا على التغلب على عامل الوقت،

ومن تلك الموارد:

أولاً: تحديد وقت مخصص للحفظ كل يوم.

ثانياً: الصحبة الصالحة ومراجعة الحفظ لدى حلقة أو شيخ؛ كما سوف نذكر قريباً.

وإني أفردت فصلا للعوامل المساعدة التي سوف تعيننا، بإذنه تعالى، على التغلب على معظم تلك العوائق.

٩- حدد تأثير تحقيق الهدف على البيئة المحيطة

أي وبمعنى آخر انتبه أن تفرط في حقوق من حولك، وأنت منهمك وأنتِ منهمكة في حفظ كتاب الله. حفظك لكتاب الله لا يقتضي هجرك للدنيا واعتزالك عن العمل. وحفظكِ لكتاب الله لا يتطلب منك أن تهملي حقوق زوجك وأطفالك. يجب أن لا تتأثر البيئة المحيطة بتحقيقك لهدفك، حقوق الأشخاص القريبين منك، أعمالك اليومية، صحتك، تمارينك الرياضية، يجب أن لا تتأثر بتحقيقك لهذا الهدف.

١٠- كتابة الهدف في كل مكان

سر آخر من أسرار تحقيق الأهداف واستنهاض قدرات العقل اللاواعي.

اكتب هذا الهدف في كل مكان يصل إليه ناظريك

اجلب ورقة مقاس ٣ x ٥ بوصة ، اكتب على وجه الصفحة في المنتصف بالخط العريض وبالألوان:

أنا أحفظ القرآن الكريم بإذنه تعالى
بتاريخ.....

أنا أحفظ القرآن
الكريم بإذنه تعالى
بتاريخ
١٢/٤/٢٠١٢

حدد التاريخ بالضبط عند انتهائك من ختم القرآن الكريم، وحسب الخطة الموضوعة في هذا الكتاب .. فالهدف هو ثلاثون شهراً بإذن الله. الآن اقلب الصفحة واكتب خلفها، جميع الأسباب التي دفعتك لحفظ كتاب الله. ثم قم بتغليف هذه الورقة حرارياً.

هذه الورقة ستكون معك، لا تفارقك ليل نهار، قم بقراءتها على الأقل ١٠ مرات يومياً، عند الصباح، عند النوم، عند تشغيل السيارة، عند الانتظار للصلاة. اقرأها صباحاً ومساءً، حتى تتشبع نفسك وجوارحك بهذا الهدف.



أيضا قم بعمل لوحة أكبر من تلك القصاصة والصقها على باب غرفتك، وأخرى على مكتبك، وثالثة على مقود سيارتك، وأخرى على جهاز الكمبيوتر. اكتبها والصقها في كل مكان، حتى لا ينفك هذا الهدف عن مخيلتك .

إن لهذه العملية أعظم الأثر في ترسيخ الهدف في أعماق العقل اللاواعي حتى يصبح تحقيق هذا الحلم سمة رئيسية من سمات الشخصية.



خطة الحفظ المقترحة :

حفظ القرآن الكريم
في ثلاثين شهراً إن شاء الله

• صفحة في اليوم: جلسة الحفظ لن تستغرق أكثر من ربع ساعة، إن شاء الله. هذا الوقت يجب أن لا يُمس، لا يستغل إلا للحفظ، ولا تعط الحفظ فضول وقتك، وإلا فأنك لن تحفظ أبداً، التزم بهذا الوقت كل يوم، ويُفضل بعد صلاة الفجر، أو أول الصباح الباكر.

• بعد حفظ الصفحة، تراجع ٧ مرات على الأقل، كما أسلفنا في الفصل السابق.

• خمس صفحات في الأسبوع: الحفظ أيام العمل أفضل.

• يومي الأجازة: مراجعة.

• عشرون صفحة: جزءا كاملاً في الشهر.

• اثنا عشر جزءا في السنة.

• ختم القرآن كاملا حفظاً، إن شاء الله، في ثلاثين شهراً.

ولذوي الهمة العالية، والطموح الكبير، يمكن أن يضاعفوا الحفظ يومياً، و يحفظوا القرآن كاملاً في أقل من ذلك، فمثلاً :

- حفظ صفحتين في اليوم، تختم القرآن .. إن شاء الله، في خمسة عشر شهراً ..
- حفظ ثلاث صفحات في اليوم، تختم القرآن، في عشرة شهور، وهكذا..

إلا أنني أقول دائماً،

قليل دائم خير من كثير منقطع

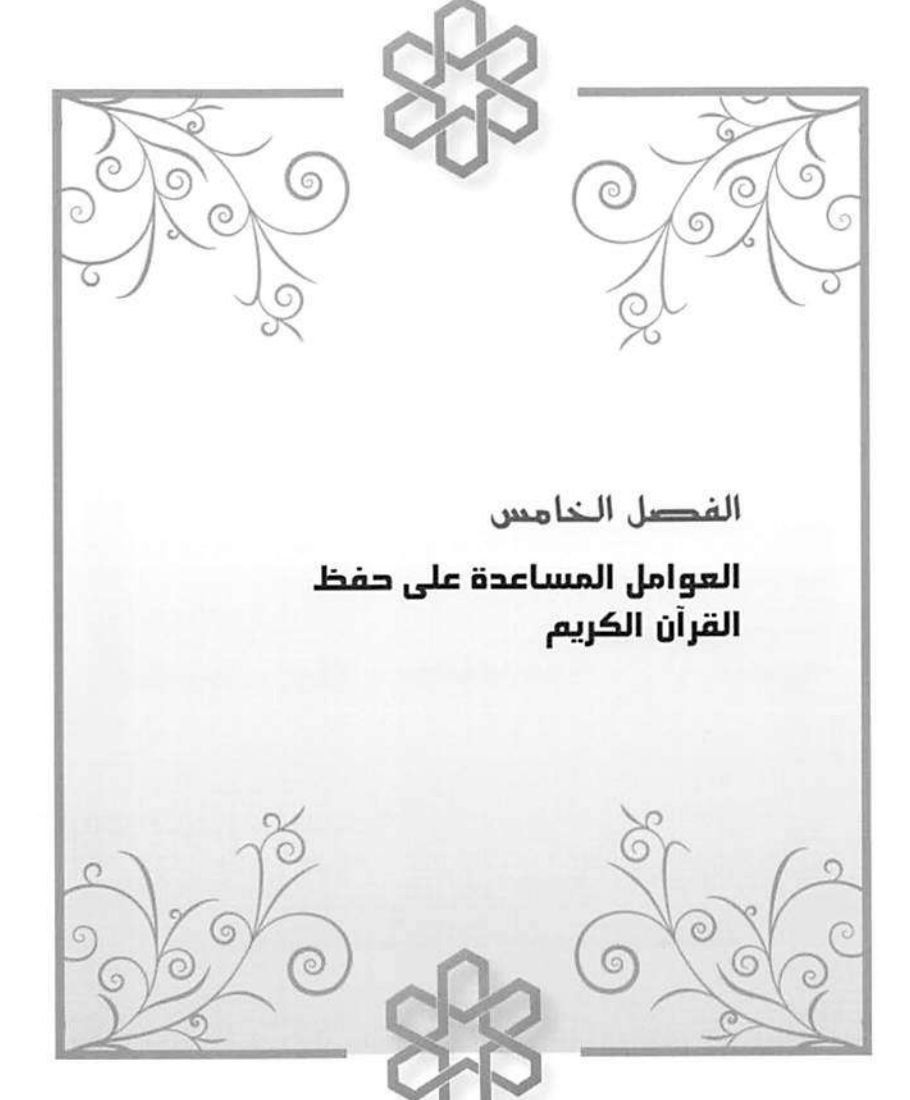
فإذا أحسست بأن حفظ صفحة يومياً، كثير في اليوم، فعليك بالنصف إذاً، تختم المصحف حفظاً، إن شاء الله، في خمس سنوات. المهم في الحفظ، هو الاستمرار وعدم التوقف، والالتزام بخطة الحفظ، والحفظ مع جماعة. كل ذلك يعينك، إن شاء الله، على حفظ القرآن كاملاً، وتحقيق حلم حياتك.

بادر الآن...

بادر بكتابة خطة الحفظ، حدد وقتاً للحفظ اليومي، حدد مقدار الحفظ اليومي، حدد اليوم الذي سوف تحتفل بختم القرآن الكريم حفظاً، اتصل باصدقائك ومعارفك، أو بجماعة المسجد، كوّن حلقة للحفظ، عاهدهم على الحفظ، ثم توكل على الله.

واستمتع بالرحلة، والموعد الجنة، إن شاء الله تعالى.





الفصل الخامس

العوامل المساعدة على حفظ القرآن الكريم

انتبه... قبل أن تبدأ الحفظ



انتبه للأمور الآتية قبل أن تبدأ الحفظ:

تصحيح القراءة مقدم على الحفظ

قبل الشروع في الحفظ تأكد من تصحيح القراءة، واني أنصح بالشروع في دراسة علم التجويد، وقد توفرت حِلق العلم في أرجاء البلاد الإسلامية ولله الحمد، كما أنصح بالقراءة على شيخ حافظ قبل بدء الحفظ. إن من يحفظ على خطأ، يصعب التصحيح لاحقا، ولكن لا أنصح بتأخير الحفظ إلى حين الانتهاء من دراسة التجويد؛ بل يشرع في الحفظ، ويتحين تصحيح القراءة ، كما يمكن سماع أشرطة الشيخ المنشاوي أو الحصري قبل الشروع في حفظ أية صفحة .. لمن لم يدرس التجويد ..

الاقتصار على طبعة واحدة من المصحف



هذه القاعدة مهمة جداً، إني أنصح بالمحافظة على الحفظ من طبعة واحدة من المصحف وعدم تغييرها، وإني أرى أن مصحف الملك فهد أو المصحف العثماني من أفضل الطبعات للحفظ، حيث تنتهي الصفحة مع نهاية الآية، كل صفحة بها ١٥ سطراً، كل جزء ٢٠ صفحة، مما يجعل عملية التخطيط للحفظ سهلة جداً، وكما أسلفنا العقل البشري يحب التحديد في التخطيط ..

• لون صفحة المصحف يؤثر على الحفظ: يفضل استخدام المصاحف ذات الصفحات الصفراء أو الخضراء، وتجنب الخلفيات البيضاء. إن من أسوأ الأمور للحفظ بالنسبة للعقل البشري: الكتابة السوداء على الصفحة البيضاء، إن الدراسات أثبتت بأن معدل الاستيعاب والفهم والاسترجاع يزيد باستخدام خلفيات ملونة، كما أن هناك دراسات تثبت بأن علاج صعوبة التعلم يمكن باستخدام خلفيات ملونة ..



• المصحف ذو الكتابة الملونة أفضل، فقد أثبتت الدراسات أن معدل الفهم والحفظ واسترجاع المعلومات أسهل مع الكتابة الملونة، وأفضل أحد الخمسة المصاحف الآتية:

• المصحف الذي يكتب فيه لفظ الجلالة باللون الأحمر ..

• مصحف التجويد والتي يحتوي على ٦ ألوان.

• ما يسمى بالمصحف الموضوعي، والذي فيه خلفية الآيات ذات الموضوع الواحد بنفس اللون.

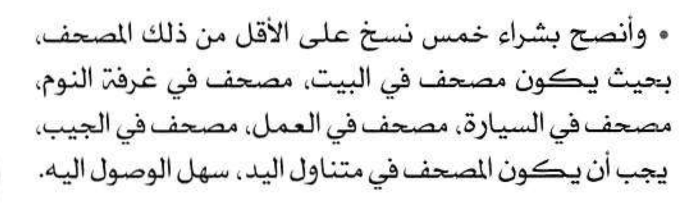
• المصحف المحفظ: أول كلمة في كل آية باللون الأحمر، مصحف رائع .. يساعد الحفاظ على معرفة الآيات بسهولة ويسر.

• المصحف المعطر: مصحف ملون، عند القراءة فيه، تفوح رائحة زكية منه، مصحف رائع، لأنه يستغل حاسة الشم في عملية الحفظ، وهذا مفيد جداً في عملية تحفيز الحواس.

• القاعدة في هذا الموضوع: كلما كثرت الألوان في الصفحة، كلما كان الحفظ أسرع والاستذكار أفضل، وممكن الاستفادة من هذه القاعدة في تعليم الأطفال باستخدام الكتب الملونة أيضاً .

حجم المصحف

الأفضل حجم كف اليد، على أن يكون سهل الحمل، يحمله الرجال في جيوبهم، وتحمله النساء في حقائبهن.



• وأنصح بشراء خمس نسخ على الأقل من ذلك المصحف، بحيث يكون مصحف في البيت، مصحف في غرفة النوم، مصحف في السيارة، مصحف في العمل، مصحف في الجيب، يجب أن يكون المصحف في متناول اليد، سهل الوصول اليه.

• كما أخبرتكم، نحن هدفنا حفظ القرآن الكريم كاملاً خلال السنوات القليلة القادمة، إن شاء الله ، .. وعليه، من الأمور المعينة على الحفظ، القراءة في كل آن وفي كل حين، لذلك كان لزاماً توفر المصحف في جميع الأماكن التي نرتادها في يومنا وليلتنا، بحيث إن تسنى لنا قراءة القرآن ومراجعة حفظنا، فالمصحف أمامنا.

• الدراسات في إدارة الوقت تشير، إلىأن الإنسان يقضي ما بين ٣٠ إلى ٦٠٪ من حياته في أعمال روتينية، ويقضي ما معدله ٨٣٪ من حياته في أعمال ثانوية، فلنستغل تلك الأوقات في حفظ القرآن.

• احمل القرآن معك، وسترى، بإذن الله، الوقت الكثير الذي يتوفر في اليوم والليلة للحفظ.

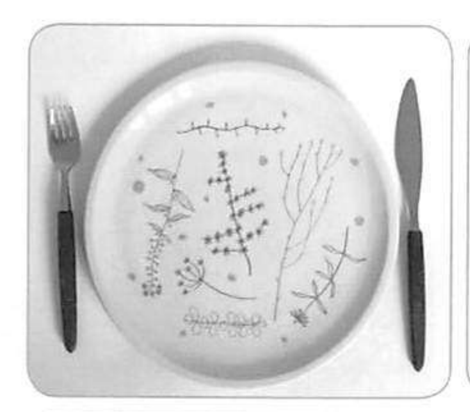
اختيار وقت الحفظ

إن اختيار وقت الحفظ من أهم عوامل نجاح الحفظ وثباته وسرعة تذكره، فأفضل وقت للحفظ هو بعد الفجر أو في الصباح الباكر. دراسات الذاكرة تثبت بأن الذهن في هذا الوقت تركيزه أقوى؛ ما لا يقل عن ١٥٪ مما عداه من الأوقات الأخرى، وفي الحديث (اللهم بارك لأمتي في بكورها). رواه الترمذي وأبو داود وأحمد وصححه لغيره الالباني

تجنب الحفظ في الأوقات الآتية

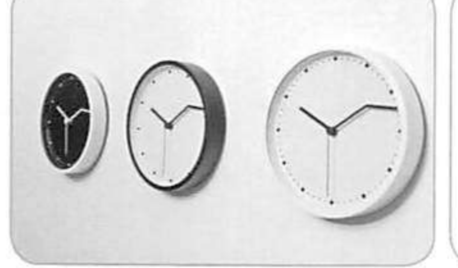
بعد الأكل

إن البعض منا، للأسف، يعيش ليأكل، وليس العكس، إن الأكل غير الصحي هو العدو الأول للتعلم والحفظ، فلا تذاكر أو تحفظ بعد الأكل مباشرة؛ لأن تركيز الجسم كله يكون على هضم الطعام، ومعظمنا يأكل بلا حساب، انتظر على الأقل ساعتين أو ثلاث.



بعد الانتهاء من العمل

نحن نقضي في المعدل ٨ ساعات يومية في العمل ونكون بعدها منهكين جدا .. فالأفضل تجنب هذا الوقت، لحين استعادة نشاطنا.



ساعات الليل المتأخرة

إني أنصح أولاً بالنوم المبكر لما له من أثر على تجديد خلايا الجسم والتخلص من السموم، كما أن له الأثر الكبير في مكافحة تقدم العمر والشيخوخة المبكرة.

تجنب السهر ولا تبدأ حفظك الجديد في ساعات الليل المتأخرة. كما يمكن الحفظ بعد القيلولة على أن لا تزيد مدة القيلولة عن ٣٠ دقيقة وإلا أصبحت نوما منهكاً.

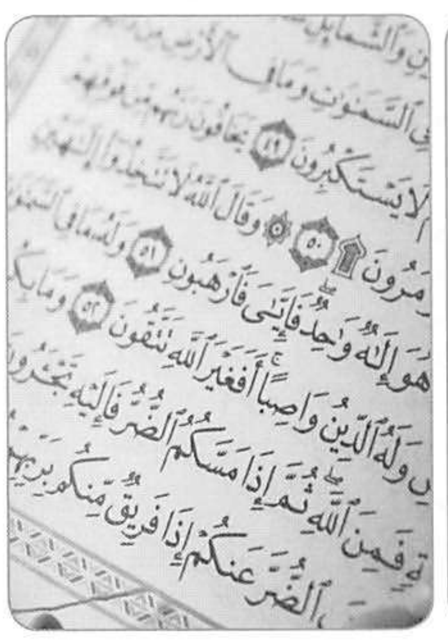


الربط مقدم على الحفظ

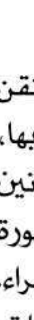
ربط الآيات بعضها ببعض مقدم على حفظ آيات جديدة. تأكد من أنك تربط كل آية بالتي تليها ولا تبدأ حفظك الجديد إلا وأنت متأكد من قوة ربط الآيات ..

لا تجاوز سورة حتى تربط أولها بآخرها

لا تبدأ حفظ سورة جديدة حتى تسمع السورة كاملة، وتربط أولها بأخرها، وذلك مهم جداً لثبات حفظ تلك السورة وفهم معانيها ..







العناية بالمتشابهات

من أهم تحديات حفظ المصحف كاملاً أن تتقن حفظ الآيات المتشابهات، والقرآن الكريم غني بها، فمثلاً ذُكرت قصة موسى في أكثر من ثمانين موضعاً في القرآن، وآيات تلك القصة في سورة الأعراف تتشابه كثيراً مع آيات سورة الشعراء. وهناك من الكتب الكثيرة التي تعنى بالمتشابهات، مثلا كتاب: (الإيقاظ لتذكير الحفاظ بالآيات المتشابهة الألفاظ)

وقد هداني ربي إلى طريقة رائعة في المتشابهات، وذلك عن طريق الحفظ بالسماع، وسوف أفصل في الفصل القادم هذا الموضوع، إن شاء الله.



تحديد نسبة الحفظ كل يوم

يجب أن تحدد نسبة للحفظ كل يوم. عقلك اللاواعي وقدراتك العقلية تفهم التحديد وتكره العموميات، ولا تنم تلك الليلة إلا وقد ختمت حفظ اليوم سواء كان ٧ صفحات أو ٧ أسطر.

المهم هو تحديد نسبة محددة للحفظ كل يوم، ولا تجاوز مقررك اليومي حتى تجيد حفظه تماماً .



ابدأ بحفظ السور التي تحب أن تحفظها

يسألني الكثير: هل نبدأ الحفظ من سورة البقرة وآل عمران أو نبدأ من نهاية المصحف: جزء عم وتبارك ؟ فأجيب: ابدأ بحفظ السور التي تحب أن تحفظها وكنت ترغب بحفظها منذ زمن بعيد، فمثلاً : ابدأ بسورة مريم، أو طه ، أو يس ، أو الفرقان ، أو يوسف ، أو النجم ، أو الرحمن.

قم بإعداد قائمة بتلك السور، استمر في حفظها، لمدة شهر أو شهرين، ابدأ بالسور المكية، فهي أسهل في الحفظ، وتحتوي على الكثير من القصص .

آيات القصص أسهل حفظاً من آيات الأحكام .. وذلك لقدرة العقل على التخيل: تخيل الأحداث، وكأنه يراها رأي العين.

إن لهذه الطريقة أعظم الأثر في تشجيع الإنسان على التعود على الحفظ، بحيث يصبح سلوكاً تلقائياً، من سمات شخصية الإنسان.

فكل منا يحب الإنجاز، وكلما أنجزنا ، كلما زادت ثقتنا بأنفسنا، والرغبة لحفظ تلك السور ستكون الوقود الكافي ليدفعنا للاستمرار في الحفظ، وحفظ المزيد والمزيد إن شاء الله.

بعد انقضاء هذا الشهر، ابدأ بحفظ جزء عم وتبارك ثم ابدأ بالبقرة وآل عمران والسور التي تليها.



كافئ نفسك بعد حفظ كل جزء أو سورة

هذا المبدأ جميل جداً، وبإذن الله سيعينك على الاستمرار في الحفظ: كافئ نفسك بعد حفظ كل صفحة أو سورة أو جزء. اشتر لنفسك هدية معينة، وابدأ بهدايا غير مكلفة؛ مثلا : باقة ورد وأرسلها بالبريد ثم تفاجأ باستلامها، اشتر لنفسك مثلاً شماغ أو عطر، اشتر لنفسكِ حجاباً أو عطراً، وكلما حفظت أكثر كانت الهدية أكبر وهكذا. ويمكن استخدام نفس المبدأ مع الأطفال حتى يحبوا القرآن الكريم.

إن أساس هذا المبدأ هو الآتي:

العقل اللاواعي بطريقة لا شعورية يقربنا لكل ما به لذة ومتعة، ويبعدنا عن كل ما فيه ألم، فعن طريق المكافآت الفورية والدورية، يتم إرسال رسائل إيجابية لا واعية إلى العقل مفادها أن في حفظ القرآن لذة ما بعدها لذة، وفرحة ما بعدها فرحة.

واني أحذر ثانية من أن بعض مدرسي، أو محفظي القرآن يستخدمون الضرب مع أبنائنا لحثهم على الحفظ، أو يستخدمون الصراخ والصياح، ظناً منهم - غفر الله لهم - أن في ذلك نفعاً، ولكن للأسف له من التأثير السلبي ما الله به عليم. حيث يرتبط الألم والضرب، بعقول أطفالنا بطريقة لاواعية، بحفظ كتاب الله. فربما حفظوا مؤقتاً لتجنب الضرب والعقاب، ولكنهم بعد فترة سوف يتركوا الحفظ، خصوصا حين يكبروا، وبعضهم ينتكس على عقبيه، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

ولنا في رسول الله أسوة حسنة، فعليه الصلاة والسلام، لم يرفع صوته قط، لاعلى زوجاته، أوأبنائه وبناته، أو حتى على غلمانه.

إني أدعو كل أب وكل أم وكل محفظ أن يحببوا أبناءنا في حفظ كتاب الله، فيصفون لهم الثواب العظيم في الحفظ، ويشجعونهم عن طريق المكافآت العينية والمعنوية، فالطفل يدرك كل ذلك في سن مبكرة جداً.

التـزم بحلقـة حفـظ

إن في هذا الأمر المهم جداً، عظيم الأثر على استمرارنا في حفظ القرآن كاملاً. إن الالتزام بحلقة للحفظ من أهم المعينات على النفس الأمارة بالسوء وعلى الشيطان:

(**إنما يأكل الذئب من الغنم القاصية**) وقال تعالى: ﴿ وَتَعَاوَنُوا۟ عَلَى ٱلْبِرِّ وَٱلتَّقْوَىٰ ﴾ المائدة: ٢

أقول وبالله التوفيق: إذا لم يكن لنا صاحب يحفظ معنا أو حلقة نسمع فيها، فإن نسبة نجاحنا في حفظ كتاب الله نسبة ضئيلة. رأيت القليلين جداً من الذين تمكنوا من حفظ القرآن كاملاً لوحدهم. ففي معظم الأوقات نبدأ بالحفظ ثم ما نلبث أن نفتر ونترك الحفظ وننشغل بحياتنا.

لذلك كان لزاماً، الالتزام في حلقة للحفظ، نجتمع ولو مرة أسبوعية، نتنافس فيها على الحفظ، يشد بعضنا أزر بعض، يأخذ كل منا بيد أخيه إذا فتر، يحدد فيها بنسب الحفظ ويتم مراجعة الحفظ فيها لدى شيخ حافظ، إن أمكن.

واني حفظت القرآن كاملاً ـ بعد توفيق الله ـ بسبب حلقة للحفظ، دُعيت إليها لما كان عمري ١٦ سنة، ورأيت الشباب والشيوخ يحفظون بهمة وعزم، وكنت قبلها لم أفكر يوماً في حفظ القرآن كاملاً. فقد حفظت ٤ أجزاء في سن مبكرة، وكنت أُمني نفسي بحفظ المزيد حين أكبر، ولكن لم أتصور يوماً أن أحفظ القرآن كاملاً، إلى أن انضممت إلى تلك الحلقة ورأيت الهمم العالية تلك، والحمد لله، فإني إلى اليوم مدين لتلك الحلقة، بعد فضل الله وتوفيقه، بحفظ القرآن الكريم.



جلسة الحفظ

خذ قسطاً من الراحة كل عشرين دقيقة

وهذه قاعدة مهمة جداً:

القدرات العقلية، وقوة التركيز، تنخفض انخفاضاً شديداً بعد مرور عشرين دقيقة، من الحفظ أو المذاكرة. وعليه، يجب أخذ استراحة قصيرة بعد تلك المدة، مدتها دقيقتان إلى خمس دقائق .

استراحة يمارس فيها الإنسان الرياضة قليلاً، المشي، يشرب فيها الماء، يضحك فيها قليلاً، يتكلم مع شخص ما.

الهدف: تجديد وإعادة شحن القدرات العقلية، فالملل والسرحان يصيب العقل بعد تلك المدة. وهذه القاعدة أيضاً، ممكن أن يتم تطبيقها عند دراسة أو استذكار أية معلومة، أو عند المذاكرة للامتحان، فنوصي أبناءنا بأن يأخذوا قسطاً من الراحة كل عشرين دقيقة.

وقد رأيت بعض الدراسات التي توصي بأن تكون الحصة المدرسية، مدتها عشرون دقيقة، بدلاً من خمسين دقيقة، اتباعاً لهذا المبدأ.

آلية جلسة الحفظ

النصائح السبعة الآتية مهمة جداً لتبيين الخطوات المتبعة في جلسة الحفظ

• أولا: تحرك قليلاً، مارس بعض الرياضة، نشط الدورة الدموية.



النشاط البدني يزيد من معدل تدفق الدم للمخ، وسوف نفرد فصلاً في نهاية الكتاب عن أهمية هذا الأمر.

• ثانياً: حدد هدفاً للجلسة، مثلاً، حفظ صفحة في مدة عشر دقائق، مهم جداً تحديد الهدف قبل جلسة الحفظ، القدرات العقلية، ستستجيب إن شاء الله.



• ثالثا : اشرب الماء.



الكثير منا لا يشرب الماء بصورة كافية، فلا يُغني شرب القهوة والشاي والمشروبات الغازية والعصائر عن شرب الماء، فالجفاف يؤثر سلباً على الحفظ والمذاكرة، وخلال خمس دقائق من استهلاك الماء تنخفض هرمونات التوتر بشكل ملحوظ، وسوف أُفرد في نهاية الكتاب فصلاً عن هذا الموضوع أيضاً.

• رابعاً : اقرأ النصف صفحة قراءة سريعة، حدد بداية الحفظ ونهايته، تأكد من فهم الآيات بالإجمال، ويجب أن نعرف أنّ التعرض المسبق للمعلومة يزيد من سرعة التعلم؛ بحسب الدراسات في هذا المجال.





• خامساً : تفاءل، أحسن الظن برب العالمين، استبشر خيراً، ثم ابتسم.

إن الابتسامة والضحك تحسن وظائف جهاز المناعة لمدة ثلاثة أيام؛ بحسب أبحاث الدكتور أوثر ستون من جامعة نيويورك . الابتسامة والضحك أيضا تقلل توتر المخ والجسم، وتجعل الإنسان مؤهلا لتلقي العلم.



• سادساً: قم بعملية الاسترخاء لمدة دقيقتين على الأقل ..

تتضمن تلك العملية:

• تمارين التنفس العميق، من ٧ إلى ١٠ مرات.
• الإيحاءات الإيجابية، عن الذاكرة والتركيز .. كلم نفسك بطريقة إيجابية ..
• تخيل، مقعدك من الجنة، تخيل يقال لك: اقرأ وارق ورتل.



• سابعاً : ابدأ بالحفظ، باستخدام تقنية تخفيز الحواس.

• ولا تنس أن تأخذ قسطاً من الراحة كل عشرين دقيقة.



مكان الحفظ

• الأفضل أن يخصص كل منا، مكاناً خاصاً في المنزل، أو المسجد للحفظ.

• إن كثرة الحفظ في هذا المكان، إن شاء الله، سوف تهيئ العقل اللاواعي للحفظ، بحيث يكون الدخول في مرحلة الألفا، أيسر بكثير.

• ضوء المكان أيضا يلعب دوراً هاماً في الحفظ، فلايوجد أفضل من الضوء الطبيعي، فالضوء الصناعي يرفع مستوى هرمون الكورتيزول في الدم مما يعيق جهاز المناعة، ويؤدي إلى التوتر، فالأفضل الحفظ في الصباح الباكر، في مكان، يصله نور الشمس.



اغتنم المواسم

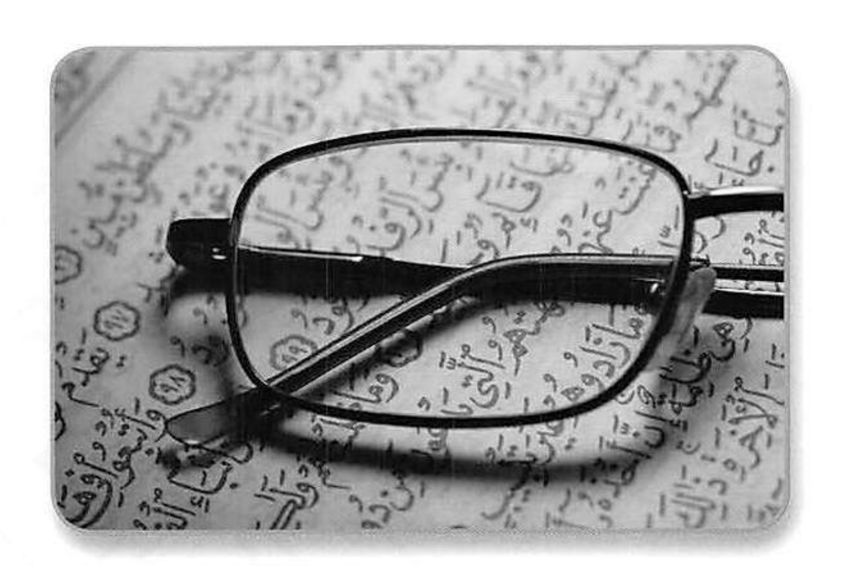
اغتنم رمضان في الحفظ، اغتنم فترة الصيف والإجازة الصيفية ، اغتنم أوقات الحج أوالعمرة.

اغتنم شبابك قبل هرمك، اغتنم وقتك قبل شغلك.

تلك المواسم، مواسم خير، إن شاء الله، يمكن فيها أن تضاعف حفظك اليومي أضعافا كثيرة

إن شاء الله، تعينك جميع تلك الأمور، التي ذكرناها في هذاالباب، على حفظ كتاب رب العالمين، وتحقيق حلم حياتك.

احفظ المصحف ...دون أن تفتح المصحف



هل تريد أن تحفظ القرآن الكريم كاملاً، إن شاء الله، من غير عناء ولا تعب ؟
هل تريد أن تحفظ القرآن الكريم كاملاً، من غير تخصيص الأوقات الطوال للحفظ ؟
هل تريد أن تراجع القرآن الكريم، بسهولة ويسر ؟
هل تريد ان تثبت حفظك لآيات الله، فلا يتزعزع أو يتفلت ؟

الجواب:

عليك بسماع القرآن ... سماع آيات الذكر الحكيم ...عليك سماعها كثيراً ... آناء الليل وأطراف النهار. الكثير من كتب حفظ القرآن الكريم الحديثة تؤكد على أهمية سماع حفظك اليومي، أو الأسبوعي عدة مرات من شريط (كاسيت) أو CD، وهذا الأمر مهم جداً.

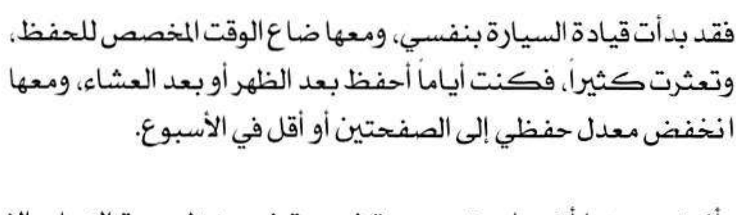
إلا أني طورت هذه التقنية لتكون أكثر فاعلية، إن شاء الله.

ولكني سوف أخبركم قبلها بقصة.

هل تودون سماعها ؟

لقد بدأت حفظ كتاب الله وأنا أبلغ تقريبا السادسة عشرة من عمري، في أثناء الدراسة الثانوية. وكنت أحفظ ٦ صفحات كل أسبوع، وأسمع تلك الصفحات في حلقة للحفظ عند نهاية الأسبوع، وكان وقتي المخصص للحفظ، الصباح الباكر، عندما كان يوصلني السائق إلى المدرسة، وكنت أراجع الحفظ أيضا في طريق العودة، وأحمد الله، فقد أتممت ما يقارب الثلاثة عشر جزءا بهذه الطريقة، لحين تخرجي من المدرسة.

إلا أني واجهت مشكلة حقيقية عند التحاقي بالجامعة.



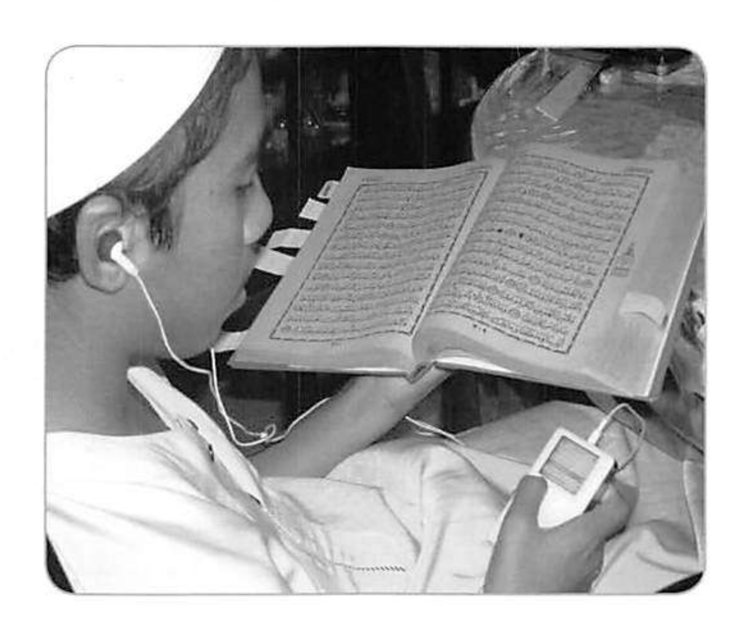
فقد بدأت قيادة السيارة بنفسي، ومعها ضاع الوقت المخصص للحفظ، وتعثرت كثيراً، فكنت أياماً أحفظ بعد الظهر أو بعد العشاء، ومعها انخفض معدل حفظي إلى الصفحتين أو أقل في الأسبوع.

وأذكر حينها أني واجهت صعوبة شديدة في حفظ سورة النحل، إلا أنني لما بدأت حفظ سورة الإسراء، اكتشفت أني أحفظها فعلاً، دون الحاجة لحفظها من المصحف .. فتعجبت جداً.



والسر وراء ذلك، أني في تلك الأثناء أحببت كثيراً سماع الشيخ أحمد العجمي، وقد اقتنيت تسجيلاته كلها وكنت أسمعها باستمرار، ولما هممت بحفظ سورة الإسراء، وجدتني أحفظها عن ظهر قلب، بصوت الشيخ أحمد العجمي؛ فتعلمت من تلك الحادثة الطريقة الآتية في حفظ القرآن الكريم كاملاً بطريقة السماع.

احفظ وأنت تسمع



إني أقترح عمل الآتي :

• اختر صوت قارئ يعجبك، ويفضل أن يسرع بالقراءة، على أن يكون في صوته خشوع وتنغم، وإني أقترح من القراء الآتية أسماؤهم:

• إمام الحرم المدني سابقاً محمد أيوب
• إمام الحرم المكي عبدالرحمن السديس
• أمام الحرم المكي سعود الشريم
• إمام الحرم المكي ماهر المعيقلي
• إمام الحرم المكي سابقا علي جابر، يرحمه الله

- إمام الحرم المكي عبدالله الجهني
- إمام الحرم سابقاً عبد الباري الثبيتي
- الشيخ عبدالله خياط
- الشيخ أحمد العجمي
- الشيخ محمد المحيسني
- الشيخ سعد الغامـــدي
- إمام الحرم المكي الشيخ عادل الكلباني
- الشيخ مشاري العفاسي
- الشيخ خالد القحطاني
- الشيخ عبدالعزيز الأحمد
- الشيخ أنـــس العمـــادي

- أختر لكل سورة قارئ بعينه

- مثلاً؛ البقرة بصوت السديس
- آل عمران بصوت الشريم
- النساء بصوت المعيقلي
- المائدة بصوت محمد أيوب

- قسم السورة إلى أنصاف أحزاب، والحزب ١٠ صفحات ، أي كل خمس صفحات منفردة.

قلنا سابقاً هدفنا أن نحفظ كل أسبوع خمس صفحات.

- اسمع تلك الصفحات الخمس على الأقل ٢٠ إلى ٣٠ مرة في ذلك الأسبوع، بصوت ذلك القارئ، وقد أثبتت تجاربي الشخصية، أنك إذا سمعت تلك الصفحات من قارئ ذي صوت مميز على الأقل ٢٠ إلى ٣٠ مرة، سوف تحفظ تلك الأوجه عن ظهر قلب بصوت ذلك القارئ.

- لا تسمع لأكثر من ٥ صفحات في وقت بعينه، لا تدع المسجل أو الـ CD يجاوز تلك الصفحات، وإلا فإنك لن تحفظ بتلك الطريقة.

• داوم على وقت الحفظ صباحاً من المصحف، كما أسلفنا سابقاً، لا تترك ذلك الوقت، هذه العملية مهمة جداً في ربط الآيات بعضها ببعض، وفي معرفة موقع الآيات في الصفحات، إلا أنك سوف ترى أنك لا تحتاج كل ذلك الوقت في الحفظ، فالحفظ مثبت عن طريق السماع.

• في نهاية الأسبوع، راجعها، وستجد، إن شاء الله، أنك حفظتها عن ظهر قلب بصوت ذلك القارىء.

الهدف من جعلك تحفظ كل سورة من شيخ بعينه هو الآتي :

الآيات المتشابهات:

هي من الأمور التي نواجه فيها بعض الصعوبات عند حفظنا للقرآن الكريم، وحفظنا كل سورة بصوت مختلف .. يسهل تلك العملية فكل صوت قارئ يميزه عن غيره، وبذلك تحفظ تلك الآيات من غير صعوبة، إن شاء الله.

• فإذا حفظت مثلاً الأعراف بصوت الشيخ محمد أيوب، وسورة الشعراء بصوت الشيخ المحيسني، فإن الآيات المتشابهة في السورتين لن تكونا مشكلة لأن الصوتين مختلفين.

• تمكنك هذه الطريقة أيضاًمن معرفة مواطن الآيات في أية سورة من سور القرآن، وهذا معضل آخر يشكو منه كثير من الحفاظ.

• يمكنك أن تختار نفس القارئ لحفظ أكثر من سورة، بشرط أن تكون نهايات الآيات في السور تختلف عن بعضها البعض. مثلاً؛ يمكنك أن تحفظ سورة مريم ، وطه ، والأنبياء ، والأحزاب بصوت قارئ بعينه، وليكن السديس،

لمــاذا؟

إن نهاية الآيات في كل سورة من تلك السور، تختلف عن السورة التي تليها، وبالتالي يمكنك أن تعرف الآية في أية سورة بمعرفة نهايتها.

مثـــال :

• مريم تنتهي الآيات بكلمات مثل : زكريا ، خفيا ، شقيا ، قصيا ، شرقيا...
• بينما طه تنتهي الآيات بكلمات مثل : لتشقى ، يخشى ، العلا ، استوى ، الثرى...
• والأنبياء تنتهي بكلمات مثل : معرضون ، يلعبون ، يبصرون ، الأولون ، يؤمنون...
• والأحزاب تنتهي بكلمات : حكيما ، خبيرا ، وكيلا ، رحيما ، مسطورا ، غليظا...

فيمكن أن تحفظ جميع تلك السور بنفس الصوت؛ لأن حفظ القرآن بـ: ١١٤ قارئ ليست بالمسألة العملية على الإطلاق..

• ويمكنك أيضاً أن تحفظ جميع سور جزء عم و جزء تبارك و جزء قد سمع، جميع سور الجزء بصوت واحد.

• وإني أنصح أن تختار قارئ القرآن الذي لا تستغرق قراءته للصفحة اكثرمن دقيقتين، وذلك لكي يتسنى لك سماع تلك الصفحات أكبر عدد ممكن من المرات في فترة وجيزة، ولذلك ركزت كثيراً على أئمة الحرم، فهم يتمتعون بصوت شجي خاشع، وفي نفس الوقت يقرؤون القرآن بصورة أسرع من غيرهم من غير إخلال في القراءة.

• كما يمكنك حفظ المصحف كاملاً، بصوت قارئ واحد بعينه فقط، أو مجموعة قليلة من القراء، المهم أن تكثر من سماع القرآن، تكثر من سماع وردك الأسبوعي.

إذا لم تستطع أن تقتطع من حياتك وقتاً مخصصاً تجلس فيه للحفظ، فليس لك عذر بعد الآن من أن تسمع تلك الصفحات المعدودة يومياً، وتحاول أن تحفظها، من غير جهد ولا تعب.

وإني من خلال التجربة تمكنت من حفظ ١٢ صفحة من المصحف أسبوعياً بدون الحاجة إلى فتح المصحف - إلا في نهاية الأسبوع فقط؛لربط الآيات بعضها ببعض وتثبيت الحفظ الناقص إن وُجد- وكنت في تلك الفترة أقود السيارة لمدة تبلغ تقريباً الساعة يومياً.



إن دراسات إدارة الوقت بينت أننا في المعدل نقضي أكثر من ٥٠٠ ساعة سنوياً في السيارة. استغل ذلك الوقت في حفظ القرآن الكريم، وسوف يكون الحفظ سهلاً جداً، إن شاء الله.

والشيء العجيب أن الحفظ بهذه الطريقة في معظم الأحيان يكون أقوى من الحفظ التقليدي، وحتى مراجعة المصحف تتطلب جهداً أقل من المراجعة التقليدية .

فعندما سافرت لدراسة الماجستير في الولايات المتحدة الأمريكية، ومكثت فيها لمدة سنة ونصف، لم أتمكن خلالها من مراجعة حفظي لانشغالي بالدراسة، إلا أنني لما رجعت وجدت أن معظم حفظي ثابت لم يتفلت والحمد لله.

ويمكنك ايضا، إن استحسنت الفكرة، أن تسمع القرآن قبل وفي أثناء نومك.

فبعد قراءتك أذكار النوم، قم بتشغيل المسجل أو CD أو IPOD واسمع حفظك الأسبوعي وأنت نائم .. ومعظم أجهزة الـ CD الحديثة و MP3 PLAYER بها اختيارات يمكنك معها سماع نفس السورة تلقائياً عدة مرات وأنت نائم .

المهم هو استغلال أول ٤٥ دقيقة من النوم، فتشير دراسات المخ والذاكرة بأن الإنسان يكون في مرحلة الألفا والثيتا في ذلك الوقت، وهما من أفضل مراحل التعلم، مما يعني بأن العقل اللاواعي يتلقى ويستقبل المعلومات كما لو أنك مستيقظاً.



إني أكاد أجزم بأنك إذا سمعت القرآن وأنت نائم سوف تنهض صباحاً والآيات مازالت تتردد في قلبك وسمعك.

كما أني أنصح باستخدام IPOD أو أي جهاز مشغل MP3 بحيث يتم تخزين نسخ الكترونية من كل سورة تحفظها لكي ترجع اليها دوماً. ويمكنك تحميل كثير من السور مجاناً بأصوات الكثير من القراء على مواقع كثيرة من أشهرها WWW.ISLAMWAY.COM



وإننا والله لفي عصر، قد أنعم الله به علينا الكثير، إذ اختارنا أن نعيش فيه؛ فأجدادنا والأسبقين، لم يحظوا بتلك النعم. فأدوات العلم، التي تم اختراعها في عصرنا الحاضر، لهي خير معين على حفظ كتاب الله، حيث يمكنك الآن حمل جهاز IPOD في حلك وترحالك، في أثناء سيرك وسفرك، من غير جهد ولاتعب، فتحفظ القرآن، بإذنه تعالى، بيسر وسهولة.

لا حجة لنا، بعد الآن، إن لم نحفظ كلام ربنا

لا عذر لنا، في هجران القرآن الكريم:

﴿ وَقَالَ ٱلرَّسُولُ يَـٰرَبِّ إِنَّ قَوْمِى ٱتَّخَذُواْ هَـٰذَا ٱلْقُرْءَانَ مَهْجُورًا ﴾ الفرقان: ٣٠

والله إن هذا الأمر لميسر! فقط اعقد النية بقلبك. اشتر جهاز IPOD أو MP3 PLAYER أو أجهزة الهواتف الذكية مثل IPHONE وهي متوفرة وبأسعار زهيدة، حمل المصحف كاملاً، ثم اسمع، آناء الليل وأطراف النهار، وسوف يعنيك الله على حفظ كتابه، بأقل جهد

﴿ وَلَقَدْ يَسَّرْنَا ٱلْقُرْءَانَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِن مُّدَّكِرٍ ﴾ القمر: ١٧

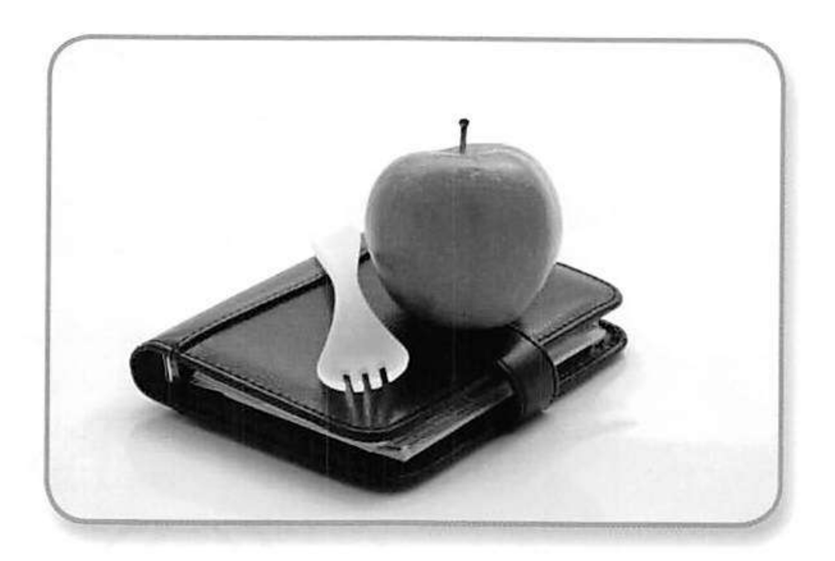
عوّد أذنك على سماع القرآن الكريم.
رطب سمعك بآيات الذكر الحكيم.
نوّر بصرك وبصيرتك بصفحات القرآن العظيم.
اشفِ روحك، بالذي هو هدى وشفاء لما في الصدور.

فلنقبل على القرآن وحفظه، بأرواحنا، ولنفرح بتلك النعم التي أنعمها الله علينا

﴿ قُلْ بِفَضْلِ ٱللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُواْ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴾ يونس: ٥٨

ابتسم، استبشر، توكل على الله، أكثر من سماع القرآن، تحفظه إن شاء الله، ولا تنس أن تدعو لكاتب هذه السطور.

العقل السليم في الجسم السليم



هذا الموضوع مهم جداً.

الكثير من العادات السلوكية، التي أصبحت جزءا لا يتجزأ من سمات شخصيتنا، عادات تؤثر سلباً على اللياقة الذهنية والقدرات العقلية وبالتالي على الذاكرة وسرعة الحفظ.

- كالنوم المتأخر.
- عدم ممارسة الرياضة.
- اتباع عادات غيرصحية في الأكل.

جميع تلك الأمور، تؤثر سلباً على قوة الحفظ واسترجاع الآيات والتذكر. وسوف نفصل في تلك الأمور في السطور الآتية:

أســـــرار النـــــوم

هذا العلاج الرباني، هذا الدواء الشافي، هذه المعجزة الإلهية:

﴿ وَهُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيۡلَ لِبَاسًا وَٱلنَّوۡمَ سُبَاتًا ﴾ الفرقان: ٤٧

من أعظم نعم الله على بني آدم، نعمة النوم. لو علم الإنسان ما لأثر هذه النعمة على جسده وروحه، لشكر الله عليها صباح مساء؛ فبالنوم:

- تعيد الخلايا شحنها.
- تتجدد الطاقة الجسمانية والذهنية.
- تساعد هرمونات النمو في إصلاح وإعادة بناء الخلايا والأنسجة.
- تعيد الطاقة العضلية امتلاءها.
- جهاز المقاومة يعمل لمقاومة المرض.
- يتمتع الجسم بشكل عميق من الراحة.

ألا وانه، وللأسف، فرَط في هذه النعمة المفرَطون، ففريق يسهر إلى بعد منتصف الليل، وفريق يسمر إلى الصباح، وفريق ينام بعد الفجر. هؤلاء لم يفهموا هذه النعمة ولم يؤدوا حقها.

إن للنوم أسراراً وحكم، علِمها من علمها، وجهلها من جهلها. فله أكبر الأثر، على اللياقة الذهنية، وعلى الذاكرة، فاتباع الأمور الآتية، ستعيننا، إن شاء الله، على الحفاظ على شباب عقولنا:

- يحتاج الجسم على الأقل إلى ٦ ساعات ونصف من النوم على ألا تزيد عن ثماني ساعات يومياً.

- المحافظة على روتين النوم، أي الذهاب إلى النوم في نفس الوقت يومياً، والاستيقاظ في نفس الوقت يومياً.

• الاستغراق في النوم أيام العطل يزعج روتين النوم، الجسم لا يحتاج إلى الإكثار من النوم إذا كنت تحافظ على ما تحتاجه منه يوميا.

• لا تسهر، يجب أن تكون في السرير على الساعة الحادية عشرة على أكثر تقدير.. وكلما بكرت كلما كان أفضل.

• ساعات النوم قبل منتصف الليل، ساعات حاسمة في تجديد خلايا الجسم والتخلص من السموم.

• لا تأكل الوجبات الكبيرة مع اقتراب وقت النوم.. إن هذا الأمر من الأمور التي تسبب عسر الهضم والسمنة على المدى البعيد، والأفضل أن يكون العشاء على الأقل، قبل النوم بثلاث ساعات.

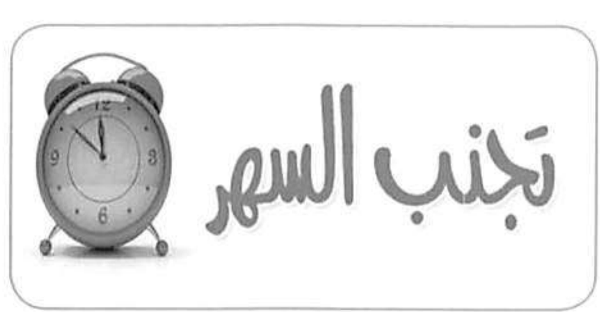
• لا تذهب إلى السرير جائعاً، تناول بعض الفاكهة أو التمر لما لذلك من أثر في تعزيز جودة النوم.

• القيلولة وما أدراك ما القيلولة، هذا السلوك النبوي .. الذي يعيد للجسم نشاطه وحيويته منتصف اليوم.

• إن أخذك ١٠ دقائق إلى نصف ساعة - على أن لا تزيد عن النصف ساعة - نوم له أثر كبير في تجديد النشاط لما تبقى من اليوم.

• تجنب المشروبات المحتوية على كافين؛ كالقهوة والشاي، وأكل الشيكولاتة ، قبل وقت النوم بقليل.

• التمارين الرياضية مساء تسهل عملية النوم؛ على أن لا تمارس قبل وقت النوم، (ساعتين إلى ثلاث قبل النوم).



• عند شعورك بالأرق ، فأكثر من ذكر الله تعالى، وقراءة القرآن، وقم بتمارين خفيفة في التنفس والاسترخاء .

• داوم على أذكار النوم، وبخاصة قراءة آية الكرسي؛ فهي حصن وحفظ من الله، تحفظك من الشياطين، وكما نعلم فان النوم يعتبر الموتة الصغرى:...

﴿ ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَٱلَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ ٱلَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا ٱلْمَوْتَ وَيُرْسِلُ ٱلْأُخْرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى ﴾ الزمر: ٤٢

وقد تلقى الله في تلك الليلة، فليكن آخر عملك في هذه الدنيا هي ذكره عز وجل.

إننا، للاسف، نرى الكثير منا يسهر، نرى الكثير من شبابنا وفتياتنا قد تعودوا السهر والتسمر أمام التلفاز لساعات طويلة. وللأسف نرى طلاب وطالبات المدارس، في إجازة الصيف وقد أدمنوا السهر إلى الصباح، وأصبح الأمر عادة والإنكار عليهم بدعة .. إن السهر المستمر لهو من أحد أسباب الشيخوخة المبكرة، والنوم المبكر والاستيقاظ المبكر فيه الخير كل الخير.

وكان هذا الأمر من سنن الرسول ﷺ ، وقد ورد في الحديث الصحيح على أنه ﷺ كان يكره الحديث بعد العشاء، وصح عنه أنه قال : بارك الله لامتى في بكورها (أو بما معناه)، وخير هذه الأمة، من السلف الصالح والأولين، حافظوا على هذه السنن.

لقد فهم السلف معنى:

﴿ وَجَعَلْنَا ٱلَّيْلَ لِبَاسًا ۝١٠ وَجَعَلْنَا ٱلنَّهَارَ مَعَاشًا ﴾ النبأ: ١٠ - ١١

فأمضوا يومهم في طلب الرزق، وليلهم في العبادة وقيام الليل وفي النوم، وقد اختلط الأمر على الكثير منا فنراهم يعملون ليل نهار، لا تهنأ لهم عين بنوم، يعيد لهم حيويتهم ونشاطهم ، ونراهم وقد علت ملامحهم علامات التوتر والقلق والاكتئاب والنرفزة والعصبية وحتى عوارض الأمراض المزمنة.

فلنفهم تلك المعاني والسنن التي فطر الله عليها البشر، ولنؤدِ شكر تلك النعمة حق شكرها.

نم مبكراً، لتستيقظ مبكراً، وتُقبل على حفظ القرآن الكريم بحيوية ونشاط.

شـــرب المـــاء



تحتاج شرب ماء كاف كل يوم للحفاظ على مستويات الطاقة في الجسم والمخ، فالمـخ مكون من ٧٨٪ ماء، لذلك فإن شرب الماء، بصورة كافية؛ لهو أمر أساسي للأداء الصحي السليم لخلايا المخ. وسلامة الخلايا، من أهم الأمور للذاكرة والتعلم وقوة الحفظ.

يفقد الجسم حوالي لترين ونصف من السائل في الوظائف اليومية للجسم العادي، وهذا يحتاج إلى التعويض. لكن غالباً يُعطى جسمك الشعور بالعطش لصالح الجوع، وعندما تشعر بالجوع فإن أخذ كوب من الماء أولاً، غالباً ما يمكن أن يبدد ما يسمى ألم الجوع، فالماء يعطي الجسم طاقة طبيعية.

ويمكن امتصاص الماء فوراً بما يساعد على تشجيع البدن فوراً للعمل:

- واظب على شرب من اثنين إلى ثلاثة لترات ماء يومياً (ثـمـانية إلى عشـرة أكواب عادية)، طوال اليوم.
- اشرب الماء قبل نصف ساعة من الأكل وتجنب الشرب في أثناء الأكل؛ إذ يتسبب ذلك في تأخير الهضم وامتصاص الأغذية.
- عند وجود صداع أو شعور بهبوط الطاقة خذ كوباً من الماء أولاً، ولاحظ الفرق فيما تشعر به.
- عند أخذ مشروبات أخرى تجنب الكافين في الشاي أو القهوة، وعليك بدلاً من ذلك شرب الشاي الأخضر ، فهو يقوي جهاز المناعة ويعمل على حماية القلب وتخفيض ضغط الدم، ويساعد على انعاش العقل والجسم.

قبل جلسة الحفظ، إن لم تكن صائماً،

عليك بشرب المـــاء
فالمـــاء ينشط الجسم والعقل لاستقبال القرآن الكريم

ممارسة الرياضة

لماذا لا نمارس الرياضة ؟

لماذا لا نمارس الرياضة بانتظام ؟

ما الذي يدفعنا إلى إهمال هذا الأمر الهام ؟

لماذا لانعطي هذا الامر الأولوية في حياتنا ؟

خطر

تشير إحدى الدراسات إلى أن ٧٠٪ من النساء و٦٣٪ من الرجال، من كل الأعمار، يشاركون بأقل من المستوى الموصى به للنشاط البدني.

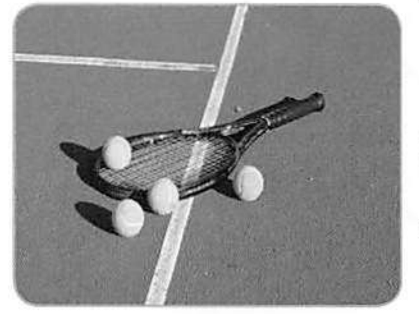
هذه الدراسة غربية وأكاد أجزم بأن المشكلة عندنا أعظم.

فلماذا لا نمارس الرياضة بانتظام ؟

الإجابة الشائعة: ليس عندي وقت.

وسوف أخبركم الآتي:

إننا لانستطيع أن نتحمل تبعات عدم ممارسة الرياضة بانتظام:



• أظهرت الدراسات أن شخصاً من بين كل ثلاثة أشخاص يكون عرضة للأزمات القلبية، يسببه عدم ممارسة ما يكفي من تدريبات رياضية؛ لتنشيط الدورة الدموية في القلب.

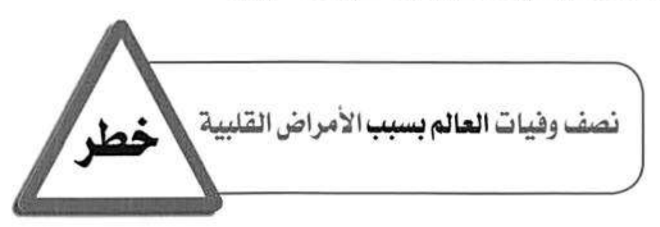
• والناس فوق الخمسين من العمر في مخاطر أكبر بكثير

للتعرض لأمراض القلب، ولكن فقط ٣٠٪ من ذوي العمر من ٥٠ ـ ٦٤ سنة ذوو نشاط كاف لإنقاذ حياتهم.

إنك تخاطر بحياتك عندما لا تمارس الرياضة.

يعرضك ذلك للقاتل الأول في العالم : الأمراض القلبية.

ففي المعدل تقتل هذه الأمراض شخص من كل شخصين:

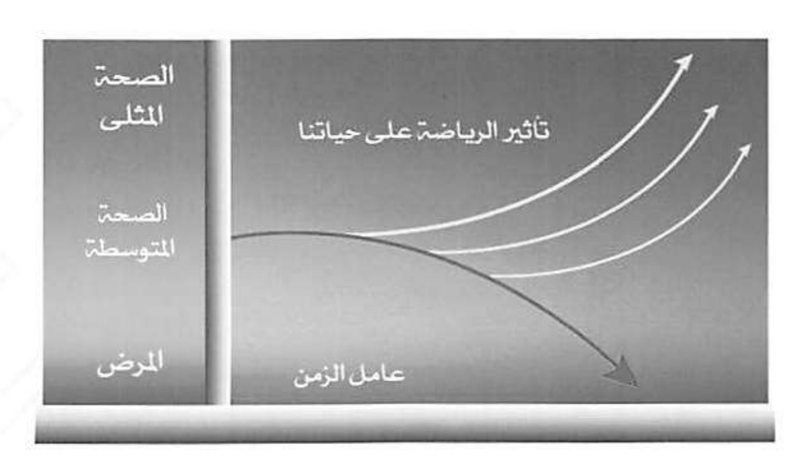


إنك تضاعف نسبة إصابتك بتلك الأمراض لعدم ممارستك للرياضة ؟

يقال في الطب : إن نصف وفيات العالم ممكن تجنبها، و نحن نؤمن أن:

﴿ لِكُلِّ أَجَلٍ كِتَابٌ ﴾ الرعد: ٣٨

إلا أن للموت أسباب، وأشهرها: الأمراض القلبية.



لماذا تخاطر بحياتك ؟ إذا كنت لا تكترث لحياتك، ففكر في حياة زوجتك من بعدك .. أو حياة زوجكِ من بعدك، فكر في حياة أبنائك من بعدك، لمن تتركهم.
في المعدل يمكن أن يعيش الرجل إلى منتصف السبيعينات، والمرأة إلى نهاية السبعينات، بإذنه تعالى، ونرى مع التقدم العلمي في الطب ارتفاع في معدل الأعمار، والكثير من الدراسات تشير إلى أننا سوف نشهد تطوراً ملحوظاً في تلك المعدلات. ولكننا نقضي بأيدينا على حياتنا.

فوائد ممارسة الرياضة

• تقلّ عند الرجال نسبة فرص الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٨٣٪ للذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم عن الرجال الخاملين. (سرطان القولون هو السرطان الأسرع انتشاراً في العالم في الوقت الحاضر).



• تقل فرص الإصابة بالسكر بنسبة ٤٢٪ للذي يمارس الرياضة خمس مرات أوأكثر أسبوعيا عن الشخص الذي يمارس الرياضة بشكل أقل (ومعدلات الإصابة بالسكري في الخليج العربي من أعلى المعدلات العالمية)

• بالنسبة للنساء : تقل فرص الإصابة بسرطان الثدي بما يزيد عن ٢٠٪ للذين يمارسن الرياضة لمدة ساعة واحدة يومياً، بعد دراسة ٨٥ ألف سيدة على مدى ١٤ سنة.

• في دراسة لـ: ١٤,٠٠٠ طفل تتراوح أعمارهم بين ٨ و ١٢ عاماً لبيان أثر التمارين على الأداء الدراسي ، خلصت الدراسة إلى أن التلاميذ الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم كانوا الأفضل في المهارات التعليمية الثلاث؛أي:
القراءة والكتابة والحساب.

فوائد ممارسة الرياضة



• تضبط العضلات في كل أنحاء الجسم؛ مما يحسن الدورة الدموية بشكل عام، ويقلل من ضغط الدم وجهد العمل على القلب.

• تزيد من الكم الإجمالي للدم في الدورة الدموية داخل الجسم، ويزيد من كفاءة الدم في حمل ونقل الأكسجين.



• تحسن من حجم وقوة وكفاءة ضخ القلب و تقوي عضلات التنفس.

• يساعد على التخلص من التوتر وضغوط العمل.



• يزيد القدرة الذهنية وتحفيز الذاكرة، وتساعد على مقاومة مظاهر التقدم في العمر. وهذا مربط الفرس بالنسبة لنا، إن ممارسة الرياضة تزيد من اللياقة الذهنية والتعلم والقدرة على الحفظ، حفظ القرآن خصوصاً.

ما الذي ننتظره ؟
أتعجز أن تمارس الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً ؟



رياضة المشي

إلى المتثاقلين عن ممارسة الرياضة.

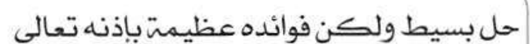
إلى الذين مارسوا الرياضة ثم تركوها.

إلى الذين يشتكون من السمنة والوزن الزائد.

إلى الذين يشعرون بالذنب كلما رأوا أجسادهم في المرآة فاشمأزوا منها وكرهوها.

إني أعرف شعوركم جميعاً، إي والله !

فقد كنت أمارس سابقاً الرياضة ثلاث مرات في الأسبوع - رياضة فنون القتال - ولما كُسرت رجلي قبل سنتين، اضطررت إلى أن أتوقف عن هذه الرياضة - مع الانشغال بأمور أخرى - وماهي إلى بضعة أشهر حتى ازداد وزني ما يقارب الثمانية كيلو غرامات، وقد عانيت الأمرين خلال سنتين للتخلص من هذا الوزن الزائد إلا أنني لم أستطع، وباءت محاولتي بالإخفاق، حتى عثرت على ذلك الحل السحري البسيط.



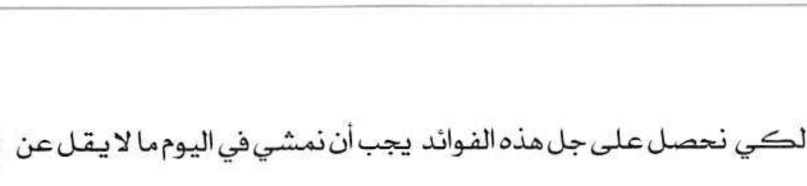
الحل السحري في رياضة المشي

عندما تمشي فإنك:



- تستخدم أكثر من ٢٥٠ عضلة.
- المشي يقلل من مخاطر تطور النوع الثاني من داء السكري.
- يقوي جهاز المناعة.
- يمنع زيادة التهابات المفاصل.
- يحسن قوة العضلات.
- يزيد في القضاء على الكولسترول.
- يحسن الصحة العقلية.
- يقلل ضغط الدم.
- يحسن وظائف القلب والرئتين.





عشرة آلاف خطـــوة



واني أسمع بعضكم الآن يقول، ياالله، عشرة آلاف خطوة في يوم واحد، إن هذا الأمر مستحيل،

واني أقول لأولئك، نعم إنه مستحيل إذا اعتقدت في ذهنك إنه مستحيل، ولكنه يسير على من يسره الله عليه ..



STEPS COUNTER

ودعني أبين لك الطريقة السحرية الآتية:

هناك جهاز اسمه (STEPS COUNTER) يقوم بعد خطوات يومك وليلتك من دون تدخل منك أو تكلف. اذهب إلى أقرب صيدلية لك، واسأل عن هذا الجهاز، إنه جهاز صغير للجيب، يعمل تلقائياً .. وثمنه زهيد أيضاً. قم بوضع هذا الجهاز في جيبك وسوف يقوم بالمهمة على أحسن وجه ..



سوف تكتشف أنك في المعدل تمشي في اليوم والليلة حوالي خمسة آلاف خطوة.

أليس هذا خبراً سعيداً ؟ لقد قمت بنصف الجهد من غير أن تدرك ذلك ..

المهمة الآن؛ هي كيف تأتي بالنصف الآخر؟

والجواب سهل جداً ..

عند انتهائك من عملك، لاحظ جهاز عد الخطوات وتأكد من العدد، ثم قم بالمشي عصراً أو مساء أمام منزلك أو في حيك أو في أي مكان آخر، وسوف ترى أن مشي الخمسة آلاف خطوة لا يستغرق أكثر من ثلاثين دقيقة.

وإني أنصحك أن تتعاهد هذا الأمر مع شخص قريب منك، حتى يشجعك وتشجعه على الاستمرار.



ومشيك هذه المسافة يمكن أن يقلل حوالي

٦ كجم من وزنك في ثلاثة أشهر

أليس هذا شيء جميل جداً ؟!

فلنتعاهد على أن نمشي يومياً عشرة آلاف خطوة على الأقل، لا تنتظر غداً؛ بل ابدأ الآن.

ولنطبق قوله تعالى:

﴿ هُوَ ٱلَّذِى جَعَلَ لَكُمُ ٱلْأَرْضَ ذَلُولًا فَٱمْشُوا۟ فِى مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا۟ مِن رِّزْقِهِۦ ۖ وَإِلَيْهِ ٱلنُّشُورُ ﴾ الملك: ١٥

عليكم بالغذاء الصحي

همسة في الأذن، قبل أن ننهي هذه الرحلة، وعسى الله أن يوفقنا لما هو خير.

موضوع أتردد في طرحه، كثيراً.



إلا أنه لا مفر من طرق هذا الباب، فلقد ابتلينا، في هذا الزمان، بكثرة أصناف الطعام، فتحولت النعمة إلى نقمة، والمعلوم إن كثرة الطعام، تؤدي إلى التثاقل في العبادة، وكثرة النوم، وتؤثر على التركيز والحفظ والذاكرة، وتؤدي إلى السمنة، وإلى كثير من أمراض العصر، كأمراض القلب وانسداد الشرايين ..

في الحديث: ﴿ ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ﴾ رواه الترمذي وقال حديث حسن

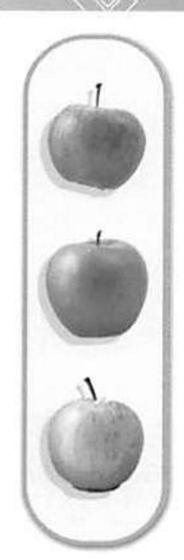
وفي الأثر: ﴿ المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء ﴾

إن تأثير الغذاء على الذاكرة والحفظ، تأثير ما الله به عليم، فكان لزاماً علينا، أن ننتبه إلى بعض الإرشادات التي سوف تعيننا، إن شاء الله تعالى، في الحفاظ على صحة مثالية وعقل سليم.

يقول إيريك جنسن في كتاب «التعلم المبنى على المخ :

«تحفز التغذية الجيدة وظائف الخلايا العصبية، وهي وحدات البناء الأساسية للأداء الذهني. وأهم احتياجات المخ هي: الأكسجين والجلوكوز، والطريقة الوحيدة لتوفيره هي استهلاك الطعام الغني بالمغذيات الضرورية، لأنه بمثابة الوقود للمخ.

يحتاج المخ أيضاً للماء النقي – كما أشرنا سابقاً - «وبجانب الأكسجين والماء ، تقول د.



جوديث ويرتمان إن الأحماض الأمينية تمثل أساس التعلم، فالمواد المكونة للبروتين مهمة جداً للمخ مثل مادة «التيروسين» و«التريبوتوفان»؛ حيث إن المادة الأولى تحفز التفكير والثانية لها تأثير مهدئ .. وتوجد مادة «التيروسين» في أنواع الطعام الغنية بالبروتين؛ مثل منتجات الألبان واللحوم والأسماك والبيض وحبوب التوفو»، وفي موضع آخر يقول «فالفيتامينات والمغذيات الأخرى ضرورية جداً لنمو المخ والحفاظ على الخلايا العصبية وعملية التمثيل الغذائي للمخ». انتهى كلامه.

وأقول وبالله التوفيق، إن اتباع الإرشادات الغذائية التالية، من شأنه تحقيق ما نصبو اليه:

تناول إفطارك

• من أهم وجبات اليوم والليلة، فنحن في حاجة لها حين نستيقظ في الصباح بعد انقضاء فترة صيام لمدة ١١ أو ١٢ ساعة عن الطعام، وإهمال تناول الإفطار يمكن أن يقلل من قدرة أجسامنا على مواجهة الضغوط خلال اليوم.

• تفيد الدراسات، أن معظم الأشخاص الذين يعانون من السمنة لا يهتمون بتلك الوجبة ..

• والأفضل تجنب الاطعمة المشبعة بالدهون، وعوضاً عن ذلك، تشكل الفواكه خياراً ممتازاً لبدء النهار .. بالإضافة إلى بعض الأطعمة ذات الكربوهيدرات العالية، مما يجعلنا أكثر وعياً وأكثر تركيزاً وفي مزاج أفضل بكثير مما لو تناولنا إفطار يضم مأكولات تحتوي على دهوناً مشبعة .

وجبة الغداء

• معظمنا نؤخر وجبة الغداء لانشغالنا بكثرة الأعمال، أو نصبر على جوعنا لساعات طويلة ثم نسرف في الأكل. إن كلتا الحالتين تسبب لنا التوتر، إن أجسادنا تعمل على أفضل وجه حينما تتغذى بصفة منتظمة.

• إن تناولنا الطعام بشراهة.. يمكن أن يؤدي إلى إحساسنا بالجمود بعد الأكل .. من

أجل هضم هذه الوجبة الثقيلة فإن أجسادنا تحتاج إلى التزود بالدماء، وهذه الدماء تأتي من أماكن أخرى مثل المخ، مع حرمان الجسم من الأوكسجين، الذي يحتاجه وبالتالي تتأثر الذاكرة والتعلم والحفظ خلال تلك الفترة.

• الأفضل توزيع فترات الطعام بشكل متساوي خلال اليوم. أربع إلى خمس وجبات صغيرة وخفيفة في أوقات منتظمة، لإبقاء مستويات الطاقة الجسدية والطاقة الذهنية في أحسن حالاتها.

الوجبات الخفيفة الصحية

• دور الوجبات الخفيفة هو تعويض وتجديد الطاقة للجسم لتعزيز التعلم والكفاءة العقلية. ومن المهم الحفاظ على مستوى سكر الدم (الجلوكوز) للحفاظ على الأداء الأفضل.

• تجنب بعض الوجبات الخفيفة مثل: البسكويت والشوكولاته وبعض الفطائر الحلوة ، المصنوعة من مواد حافظة وسكر ودهن .. فهي ترفع نسبة الطاقة مؤقتاً، ثم تهوي بها إلى قعر سحيق ..

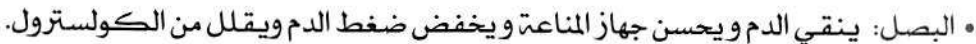
خيارات الوجبات الخفيفة:



• الفواكه : فقط تستغرق ٢٠ دقيقة للهضم وتوفر مصدر طاقة سريع مثل: التفاح والموز والمشمش والكمثرى والعنب.. ولا تنس عائلة الفراولة، التوت، الكرز، فهي مفيدة جداً للقلب.

• الخضروات: الخضروات غنية بالمواد المغذية والفيتامينات والمعادن وسهلة الهضم للجسم، وهي مصدر جيد للألياف، والخضروات داكنة الخضرة مثل: البروكولي؛ جيدة بالنسبة للقلب وللسرطانات.

• الطماطم: للمساعدة على الحد من مخاطر السرطان .



• البصل: ينقي الدم و يحسن جهاز المناعة و يخفض ضغط الدم ويقلل من الكولسترول.



• البطاطس: تلطف الجهاز العصبي وتساعد على تقليل أحماض الجسم.

• الجزر: الغني بالزنك لتقوية نظام المناعة ومضاد قوي للأكسدة ومفيد للرئتين.

• الكرفس يهدئ الأعصاب.

• المكسرات مثل البندق واللوز والجوز ذات الفيتامينات والمعادن العالية، تحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية والبروتين.

• في وقت الغداء ـ احرص على أكل البروتين والخضروات لتنشيط التفكير لما بعد الظهر.

• تذكَر أن الزيوت الدهنية أوميجا ٣ مهمة للجسد، وهي موجودة في السمك مثل السردين والتونا والسلمون والجوز ..

البروتين الموصى به :

• السمك: يساعد في تحسين تدفق الدم ويقلل من الكولسترول ـ وبالذات السردين والسلمون والتونا.

• الجوز واللوز: عالية الفيتامينات والمعادن، ويساعد الرئتين والأمعاء كما يحتوي على دهون أساسية.

• تذكر أن تأكل خمسة أجزاء من الفاكهة والخضروات في اليوم.

خذ وقتاً في الأكل:

• يبدأ الهضم فور دخول الطعام في الفم .

• خذ وقتاً من أجل مضغ الطعام كي يتيح للعاب بدء تفتيت الطعام .

الإبقاء على نفسك مزوداً بالطاقة :

• قم بالحصول على فاصل عن العمل كل ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة لإعادة تنشيط الجسد، يمكن من خلاله ممارسة بعض التمارين الرياضية، أو تمارين الاسترخاء، أو سماع القرآن، أو تناول وجبة خفيفة، أو للتحدث مع بعض الزملاء .. إن هذا الفاصل مهم جداً، والتجربة خير برهان.

قواعد أساسية في التغذية:



• احرص أن تحتوي كل وجبة على نسبة ٥٠٪ إلى ٧٥٪ .. من الخضروات والفواكه، ابدأ بالفواكه، نصف ساعة قبل الوجبة إن أمكن، ثم عليك بالخضروات، الخضراء منها بالذات، كالبقدونس والخس والبروكلي والكرفس.

• ثم كل ما بدا لك، فأني من المؤيدين لعدم الحرمان، إذا حرمنا أنفسنا من أي شيء، سوف تدفعنا كل جوارحنا وتفكيرنا إلى ذلك الشيء، فالأفضل من الحرمان، الاعتدال.

• اترك الطعام، وأنت تشتهيه، (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع) .. اترك الطعام وقد امتلأت المعدة بمقدار ٨٠٪، وهذا مهم جداً. تلك العادة، من أهم عادات الأشخاص الأطول أعماراً في العالم بحسب كتاب (Blue Zones)، والذي يتحدث عن أربع مناطق في العالم، سكانهم هم الأطول أعماراً على سطح هذا الكوكب.

• عليك بالصوم، فالصوم من أفضل التقنيات لتنظيف الجسم من السموم .. وتقوية جهاز المناعة

احرص على أكل أي نوع من الطعام ورد في القرآن



- الرمان، مهم جداً للقلب وتصلب الشرايين.
- التين والزيتون؛ لأمور كثيرة من ضمنها الشيخوخة والمناعة ..
- التمر، علاج شاف كاف لشتى الأمراض، سبع تمرات أول الصباح، تغنيك عن الكثير من الطعام والعلاج ..
- العنب، بالذات الأحمر؛ للشيخوخة.
- اللبن والحليب؛ للعظام وشتى الأمراض ..
- ولا تنس العسل.

كلنا حفظنا المقولة الآتية في الصغر:

العقل السليم في الجسم السليم

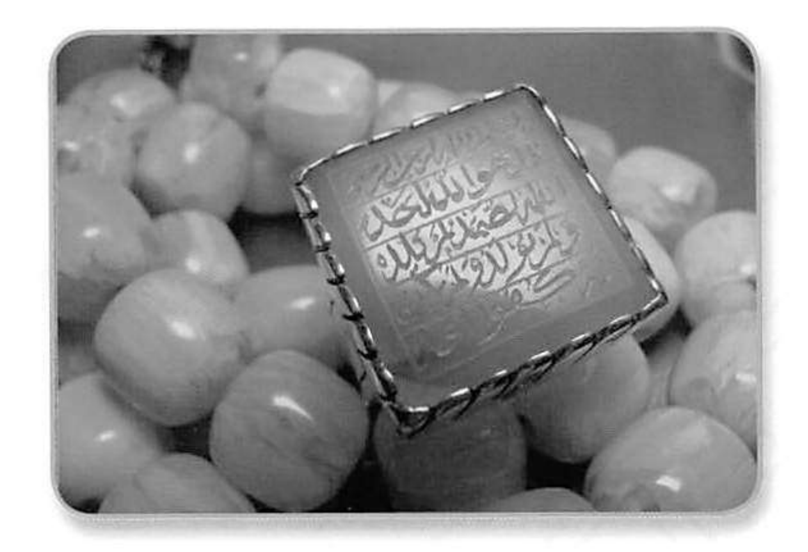
فلنحافظ على سلامة أجسامنا، فهي نعمة، ما بعدها نعمة، وعارية وأمانة مستردة، سوف يسألنا المولى عز وجل ما فعلنا بها. والصحة، تاج على رؤوس الأصحاء، لايراه إلا المرضى.

فلا نقامر بصحتنا، ونقول ليس عندي وقت، لممارسة الرياضة، للمشي، لاتباع حمية، فإنه والله سوف يأتي اليوم، الذي تتكالب علينا الأمراض والأسقام، وبعدها لا يفيد الندم.

وصدق قول القائل : تلك أجساد حفظناها في الصغر، فحفظتنا في الكبر

حافظ على ذلك الجسد، وإن شاء الله، تبلغ الثمانين والتسعين، وأنت في أوج نشاطك وحيويتك ..
حافظ عليه، يحفظك.

الخاتمــــــــة



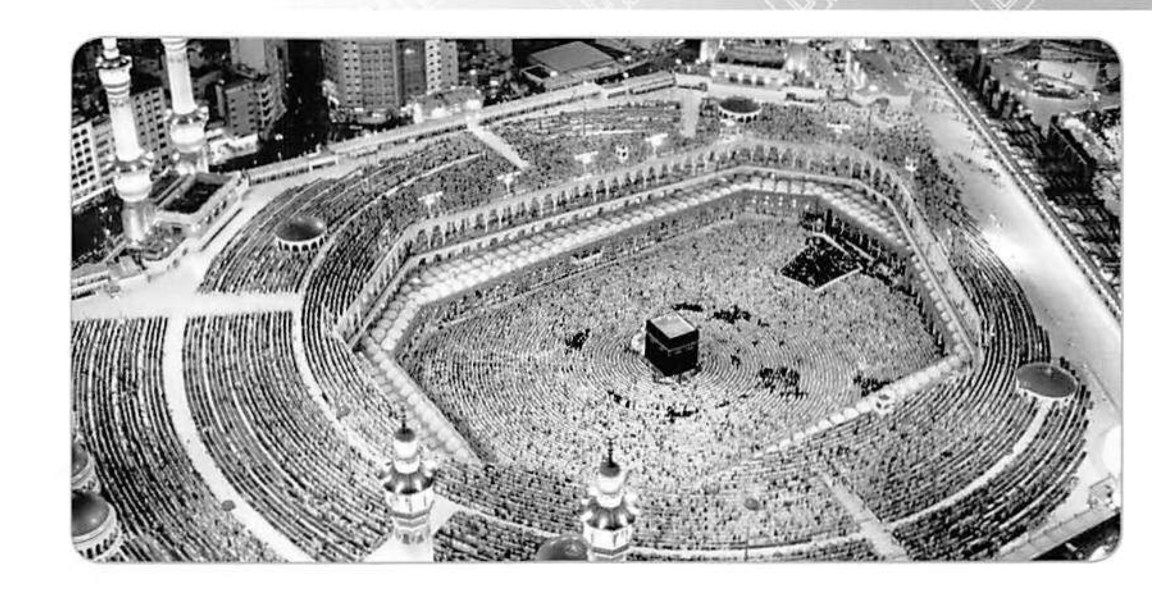
قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ جِئْنَٰهُم بِكِتَٰبٍ فَصَّلْنَٰهُ عَلَىٰ عِلْمٍ هُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ الأعراف: ٥٢

الله أكبر.

ذلك الكتاب، هو القرآن الكريم.
هذا الكتاب الذي لن تنقضي عجائبه، أبد الدهر.

أعظم معجزة، وأعظم آية:

﴿ وَقَالُوا۟ لَوْلَآ أُنزِلَ عَلَيْهِ ءَايَٰتٌ مِّن رَّبِّهِۦ ۖ قُلْ إِنَّمَا ٱلْءَايَٰتُ عِندَ ٱللَّهِ وَإِنَّمَآ أَنَا۠ نَذِيرٌ مُّبِينٌ ﴿٥٠﴾ أَوَلَمْ يَكْفِهِمْ أَنَّآ أَنزَلْنَا عَلَيْكَ ٱلْكِتَٰبَ يُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَرَحْمَةً وَذِكْرَىٰ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ العنكبوت: ٥٠ - ٥١



والله ان القران الكريم لكاف شاف واف...

﴿ قُل لَّئِنِ ٱجْتَمَعَتِ ٱلْإِنسُ وَٱلْجِنُّ عَلَىٰٓ أَن يَأْتُوا۟ بِمِثْلِ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانِ لَا يَأْتُونَ بِمِثْلِهِۦ وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيرًا ﴾ الإسراء: ٨٨

كتاب الله، أحسن الحديث.

وحفظه إن شاء الله، ميسر، لجميع الأمة.

فهلم يا عباد الله، نقبل على هذا الكتاب، تلاوة، وحفظاً، وتدبراً.
نسأل الله، أن يكون هذا الكتاب حجة لنا .. لا علينا.
نسأله أن يقودنا إلى جنات ونهر في مقعد صدق عند مليك مقتدر.

اللهم اجعل القرآن العظيم ربيع قلوبنا، ونور صدورنا، وذهاب أحزاننا، وجلاء همومنا وغمومنا.

وما احلى دعاء الشيخ عبد الرحمن السديس ليلة ختم القرآن في الحرم الشريف في رمضان، حيث قال:

اللهم انفعنا وارفعنا بالقرآن العظيم الذي أيدت سلطانه، وقلت يا أعز من قائل سبحانه:

﴿ فَإِذَا قَرَأْنَهُ فَأَتَّبِعْ قُرْءَانَهُۥ ۝١٨ ثُمَّ إِنَّ عَلَيْنَا بَيَانَهُۥ ﴾ القيامة: ١٨ - ١٩

أحسن كتبك نظاماً، وأفصحها كلاماً، وأبينها حلالاً وحراماً، ظاهر البرهان، محكم البيان، محروس من الزيادة والنقصان، فيه وعد ووعيد، وتخويف وتهديد، ﴿ لَّا يَأْتِيهِ ٱلْبَٰطِلُ مِنۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِۦ تَنزِيلٌ مِّنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ ﴾ فصلت: ٤٢.

اللهم ذكرنا منه ما نَسينا، وعلمنا منه ما جهلنا، وارزقنا تلاوته آناء الليل وأطراف النهار على الوجه الذي يرضيك عنا.

اللهم اجعلنا ممن يحل حلاله، ويحرم حرامه، ويعمل بمحكمه، ويؤمن بمتشابهه، ويتلوه حق تلاوته. اللهم اجعلنا ممن يقيم حروفه وحدوده، ولا تجعلنا ممن يقيم حروفه ويضيع حدوده. اللهم ألبسنا به الحلل، وأسكنا به الظلل، وادفع عنا به النقم، وزدنا به من النعم، يا ذا الجلال والإكرام!
اللهم اجعلنا من أهل القرآن الذين هم أهلك وخاصتك، يا ذا الجلال والإكرام!

اللهم اجعلِ القرآن العظيم لقلوبنا ضياءً، ولأبصارنا جلاءً، ولأسقامنا دواءً، ولذنوبنا ممحصاً، وعن النيران مخلصاً. اللهم اجعله شفيعاً لنا، وحجة لنا لا حجة علينا. اللهم اجعلنا ممن قاده القرآن إلى الجنان، ولا تجعلنا ممن أعرض عنه القرآن فزَجّ في قفاه في النار، يا واحد يا قهار!

اللهم انقلنا بالقرآن من الشقاء إلى السعادة، ومن النار إلى الجنة، ومن الضلالة إلى الهداية، ومن الذل إلى العز، يا ذا الجلال والإكرام! ومن أنواع الشرور كلها إلى أنواع الخير كلها يا حي يا قيوم!»

وفي الختام .. أقول:

﴿ وَقَالُوا۟ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ ٱلَّذِى هَدَىٰنَا لِهَٰذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِىَ لَوْلَآ أَنْ هَدَىٰنَا ٱللَّهُ ﴾ الأعراف: ٤٣

الحمد لله، الذي أسبغ علي نعمه ظاهرة وباطنة.

الحمد لله، الذي يسر لي تأليف هذا الكتاب.
وما هذا الكتاب، إلا أول خطوة في سبيل تذليل حفظ كتاب الله.
وإني آمل إن شاء الله، أن أنقحه وأصوبه وأن أضيف إليه، ما استجد من علوم التعلم الحديثة ودراسات العقل البشري ..

وكما أشرت، فإننا إلى الآن، لم نفهم بصورة كاملة، قدرات ذلك العقل.
فالكثير من علماء العصر الحديث، يؤكدون، بأننا لا زلنا نجهل الكثير من تلك القدرات، حتى أن البعض يشير الى أننا إلى الآن لم نفهم حتى ٥٪ من تلك القدرات.

وقد عاهدت نفسي، على الاستمرار في البحث والتقصي، ودراسة كل ما هو جديد في هذا المجال، وإضافته أولاً بأول إلى الطبعات اللاحقة من هذا الكتاب.

وهذا العمل جهد بشري، واجتهاد شخصي.
فان أصبت، فمن الله وحده، ولله الحمد.
وإن أخطأت، فمن نفسي ومن الشيطان، ولا حول ولا قوة الا بالله.

أسأل الله العلي القدير أن ينتفع، بهذ الكتاب، المسلمون في مشارق الأرض ومغاربها، وأن يكتب له القبول في الأرض، هو القادر على ذلك جل ذكره.

سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

مجدي عبيد

ذو القعدة - ١٤٣٢
اكتوبر - ٢٠١١

مجــــدي عبيـــــد



الرئيس التنفيذي واحد مؤسسي شركة استثمار للتدريب والتطوير منذ تاسيسها عام ٢٠٠٤ (كانت تعرف سابقا بالمركز الكندي للتنمية البشرية) وهي شركة بحرينية متخصصة في التدريب الاداري وتقديم الاستشارات في دول الخليج العربي ومقرها البحرين .

مجدي عبيد يتمتع باكثر من ١٥ عاما من الخبرة في مجال التدريب القيادي والاستشارات الادارية والتدريس الجامعي ومراجعة الانظمة والحسابات

وهو مدرب اداري واستشاري معتمد من العديد من الجهات العالمية ... حيث يقدم اكثر من ١٥٠ عرضاً تقديمياً سنويا لمختلف الشركات والمؤسسات في القيادة والتحفيز وضغوط العمل والتنمية البشرية

مجدي عبيد مدرب واستشاري معتمد من قبل

كرستكوم العالمية



مدرب معتمد من شركة كرستكوم العالمية لتدريب البرنامج العالمي «مدير ضد الرصاص» البرنامج القيادي الاداري الرائد في اكثر من ٦٠ دولة حول العالم

باليديــــــوم

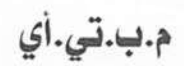
Palladium
Executing Strategy

استشاري معتمد من شركة Palladium فهو حاصل على شهادة Robert-Caplan certified Graduate والخاصة بتنطبيق نظام التخطيط والتنفيذ الاستراتييجي(بطاقة الاداء المتوازن) "Balanced Scorecard" والذي يعد من انظمة التخطيط الاستراتيجي الرائدة في العالم في مجال تنفيذ الخطط الاستراتيجية وتطبيقها

سكس سكند



مدرب معتمد في الذكاء العاطفي من شركة SIX SECONDS الامريكية وهي الشركة الاكثر انتشارا في العالم في ذلك المجال



mbti.

مدرب معتمد في نظام تحليل الشخصية MBTI
هذا البرنامج يعد من اقوى ادوات قياس الشخصية في العالم

بي.تي.أي



مدرب معتمد من شركة Business Training Innovation من المانيا على نظام المحاكاة لتدريب برنامج للمالية لغير الماليين

تومـــاس



مدرب معتمد في انظمة تقييم الشخصية من شركة International Thomas الامريكية

هيومن سينرجيتسكس



استشاري معتمد في استخدام انظمة وادوات Human Synergistics الشركة الامريكية المتخصصة في قياس فاعلية ثقافة المؤسسات





مدرب معتمد في البرمجة اللغوية العصبية والعلاج بخط الزمن والتنويم الايحائي من المجلس الامريكي للبرمجة اللغوية العصبية منذ عام ٢٠٠٦

ديســـــك

EVERYTHING DiSC
CERTIFIED TRAINER

مدرب معتمد في نظام تحليل الشخصية من شركة ديســـك الامريكية DISC

بيرسونـــــا



مدرب معتمد لانظمة التقييم ٣٦٠ درجة من شركة Persona Global من الولايات المتحدة الأمريكية

أي.بي.أيه.بي.أي



استشاري معتمد في مجال تطوير واعادة هندسة الاجراءات من شركة International Process and Performance Institute وهي من الشركات الرائدة في مجال تطوير الاجراءات ، حيث يحمل الشهادات الاتية:

Certified Process Professional
Certified Process Manager
Certified Process Director



تواصل مع

مجدي عبيد

